

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр эстетического воспитания детей»  
Елабужского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО «ЦЭВД» ЕМР РТ  
Протокол № 3  
от 04 февраля 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ЦЭВД» ЕМР РТ  
Файзуллина А.Ф.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
04 февраля 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Хореография»  
Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель:  
Камышева Флёра Мирхатовна  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории

г. Елабуга, 2017 г.

## Содержание программы

1 .Пояснительная записка.....	3
2 Критерии оценки знаний, умений и навыков учащихся .....	5
3 Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	8
4 Содержание программы 1-го года обучения .....	9
5 Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	13
6 Содержание программы 2-го года обучения .....	14
7 Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	18
8 Содержание программы 3-го года обучения .....	19
9 Учебно-тематический план 4-го года обучения .....	23
10 Содержание программы 4-го года обучения.....	24
11. Учебно-тематический план 5-го года обучения .....	27
12 Содержание программы 5-го года обучения.....	28
13 Методическое обеспечение программы.....	31
14 Методы организации воспитательного процесса.....	32
15 Список литературы .....	34

## 1. Пояснительная записка

Наша Поволжская земля - обладатель и хранитель не только кристально чистых истоков великих рек - Волги, Камы и Вятки, множества озер и реликтовых лесов, но и сложившейся веками самобытной традиционной культуры, по праву считающейся одной из древнейших ветвей культуры великорусской. Духовная и нравственная сила этой культуры и в наши дни оказывает благотворное воспитывающее влияние на всех, кто к ней прикасается, сохраняя и оберегая наши традиционно нравственные и жизненные народные ориентиры.

Изучение самобытной уникальной культуры наших предков имеет огромное значение в выполнении задач нравственного, патриотического и эстетического воспитания подрастающего поколения. Изучение традиционной народной культуры является одним из приоритетных направлений работы нашего ансамбля. Изучая фольклор, учащиеся каждый раз могут убедиться в чистоте и мудрости нашего народа, в красоте и искренности народного танца и народной песни.

Гармоничное соединение в фольклоре пения, танца, игры на народных инструментах и драматического действия открывает большие возможности переключения внимания учащихся с одного вида творчества на другой. Тем самым, фольклор можно рассматривать как один из видов психофизической разгрузки, способствующей физическому развитию детей. Важной частью работы учащихся является изучение и воссоздание предметов крестьянского быта: домашней утвари, народной одежды, вышивки, игрушки, народных музыкальных инструментов. В работу очень широко вовлечены родители школьников. Они становятся не только сотворцами постановок ансамбля, пламенными участниками бесед и диспутов о важности **нравственного, патриотического и духовного воспитания детей средствами традиционного народного искусства**, но и оказывают неоценимую помощь в проведении фольклорных мероприятий, коллективного посещения концертов, в пошиве костюмов, в участии в российских и международных фестивалях.

Тематика и содержание программы «Культура и искусство народов Поволжья (фольклорная хореография)» для учеников средней школы (144 часов в год) дают возможность для развития воображения и фантазии, формирования творческого мышления у детей, их эмоциональной сферы, развития эмпатии как глубоко нравственной черты человека.

Программа составлена на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ
- Федерального проекта «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
- «Атласа новых профессий», разработанного АНО «Агентство стратегических инициатив по продвижению новых проектов»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Минпросвещения России от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- «Методических рекомендаций по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ», МО и Н РТ, ГБУ ДО «РЦВР», 2017 год, Казань
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр эстетического воспитания детей» Елабужского муниципального района Республики Татарстан.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей каждого года обучения. Программа построена по концентрическому принципу. Постоянное возвращение к отдельным темам, усложнение упражнений и заданий позволяет комплексно строить занятия, используя материал из разных тем. Таким образом, распределение материала по темам носит условный характер.

Программа позволяет познакомить учащихся средней школы с музыкальным фольклором, историей, устным народным Поволжского народа, его обычаями, обрядами, праздниками. Тем самым можно говорить о создании условий для пробуждения генетической памяти детей, глубинного интереса и любви к истории и традициям своей Родины.

Более того, содержание программы поможет ребенку понять себя и определиться в этом мире, реализовать свои творческие возможности через развитие музыкальных и общих способностей, формировать художественный вкус через танец, общение с произведениями народных мастеров, расширять кругозор, открывая детям целый мир звуков, движений, образов.

Изучение народных традиций способствует формированию творческой личности, развитию мышления, помогает активизации интереса школьников к истории и культуре своего народа.

Обрести свободу и получить радости творчества, возможность выразить себя через звук, движение; снять напряжение, скованность, зарядиться положительной энергией, стать физически и морально здоровым человеком - в этом главная концепция занятий по программе.

И в заключении хочется сказать, что путь к духовности и нравственности начинается с малой родины, с приобщения к истокам традиционной культуры, многовековой мудрости народа. Без них нам не выжить, не выстоять: они - наша опора и надежда, наша боль и радость.

## **2.Критерии оценки знаний, умений и навыков учащихся**

### **1 год.**

Должен знать позиции ног (1-У), рук (1-Ш), пространственные точки (УШ), элементы простого татарского и русского танца.

Должен выполнить упражнения у станка, владеть белорусским и украинским материалом, а также элементами классического танца.

Должен выполнять вращающиеся движения, дроби:

- притопы; ключ, одинарный, двойной, тройной.

Должен знать танцы:

-«Барыня», «Утушка», - русский танец;

- Хоровод «Березка»

-« Эпипе», «Аниса»- татарский танец;

Должен принимать участие в школьных фестивалях

### **2 год.**

Должен выполнять:

-физические и ритмические упражнения у станка;

- дробные и выстукивающие движения.

- новая группа вращательных движений.

-прыжки и припадания.

-отличать движения в танцах разных регионов Поволжья.

- импровизировать;

- работать с музыкальными инструментами (ложки, бубны, колокольчики).

Должен знать танцы:

-«Вятские игрушки» (русские танец).

-«Семь красавиц»- башкирский танец.

-« Народные игры».

-« Деревенская улица» (перепляс).

Должен принимать участие на республиканских, международных конкурсах и фестивалях.

### **3 год.**

Должен глубоко владеть знаниями о национальной татарской культуре.

- владеть удмуртскими движениями: плясовые проходки, дроби;
- знать кадрилиные проходки;
- владеть башкирским материалом (руки, характер, дроби);
- владеть более сложной техникой при выполнении экзерсиза у станка и на середине зала;
- уметь ставить танцы или принимать участие в постановке;
- должен участвовать на конкурсах и на международных фестивалях.

### **4 год.**

Должен знать элементы русского, татарского танца, и современной хореографии.

- владеть более сложной техникой при выполнении экзерсиза у станка и на середине зала;
- уметь ставить танцы или принимать участие в постановке;
- должен участвовать на конкурсах и на международных фестивалях.

### **5 год.** Должен знать элементы модерн-танца, эстрадного, русского, татарского и

кавказского танцев.

- владеть более сложной техникой при выполнении экзерсиза у станка и на середине зала;
- уметь ставить танцы или принимать участие в постановке;
- должен участвовать на конкурсах и на международных фестивалях.

## **Тема: Изучение танцев народов Поволжья и зарубежья.**

### **Цель:**

- дать учащимся широкое представление о фольклорном танце различных регионов России и Поволжья.

- научить детей грамотно, профессионально исполнять татарские, башкирские, марийские, чувашские танцы, чувствуя национальный колорит. Привить любовь к танцу, как к народному, так и к фольклорному.

### **Задачи:**

- знакомство с национальными танцами;  
научить исполнять в характере данной национальности движения, комбинации, рисунки и все композиционные детали;  
раскрыть посредством хореографии основные черты художественных образов;

- научить связывать движения, рисунки с динамическими оттенками музыкальной фразы, ее мелодическим рисунком, темпом, ритмом;

- добиться актерского мастерства;

- развить технику исполнения танцев;

- знакомство с костюмами народов Поволжья.

(Научить четко, определять особенности костюмов каждой национальности);

- научить различать мелодии танцев народов Поволжья (татарский от башкирского, чувашский от марийского,....); (Белоруск. от русского);

- расширить танцевальный кругозор;

- воспитать эстетический вкус, этикет.

- воспитать нравственно-волевые качества: настойчивость, выдержку;

- воспитывать дружеские взаимоотношения; умение подчинять свои интересы интересам всего коллектива;

- воспитать интернациональные чувства, уважение к людям различных национальностей.

### 3. Учебно-тематический план 1-го года обучения

Для детей от 14 лет.

(основной курс для детей, прошедших начальное обучение)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Постановка корпуса, виды поклонов	3	1	2
3	Изучение позиций ног в танце и положения рук	3	1	2
4	Рисунок танца «Эпипэ», построения в линии, круги и полукруги и т.д.	20	2	18
5	Освоение ритмических и физических упражнений для развития чувства ритма и выносливости мышц.	3	1	2
6	Знакомство с группой вращающихся движений	2	1	1
7	Освоение походок и дробей: ключ; притопы: одинарный, двойной, тройной	3	1	2
8	Изучение танца «Барыня»- притопы одинарные и двойные	10	1	9
9	Изучение хоровода «Березка» - рисунка танца, пластичность рук.	14	1	13
10	Постановка танца «Аниса»: -основной шаг -«запятая» -«Укча баш» -«Елочка», «Гармошка» -«молоточек» -«моталочка» -«строчка», «припадание» -«Вальсовый поворот» -«Цепочка» -«Пружинный ход»	23	1	22
11	Ритмические упражнения в кругу, смена ритма, хлопки в ладоши, по коленям, хлопушки и т.д.	3	1	2
12	Физические упражнения на полу – укрепление мышц корпуса, ног, рук, растяжки	2	1	1
13	Концертные выступления	5	-	5
14	Участие на республиканских конкурсах	18	-	18
15	Участие на международных конкурсах	29	-	29
16	Итоговое занятие	4	-	4
17	Итого	144	13	131

## **4. Содержание программ 1-го года обучения**

### **1. Вводное занятие. (2 ч.)**

Знакомство с детьми. Рассказ о Центре и экскурсия. Ознакомление с работой объединения, планами на учебный год и расписанием занятий. Правила поведения и внутреннего распорядка, требования к учащимся, правил безопасности труда. История развития хореографического фольклора. Приобщение учащихся к культурному наследию своего народа через освоение русского, татарского, башкирского, удмуртского танцев.

### **2. Постановка корпуса, виды поклонов (3ч.)**

- повороты головы, наклоны головы;
- положение рук на поясе, вперед и в сторону на уровне плеч, вверх;
- перевод рук из положения в положение;
- круговое движение рук;
- наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговое движение корпуса.

### **3. Изучение позиций ног в танце и положения рук. (3ч.)**

- позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;
- позиции ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая.

Позиции рук изучаются первоначально на середине зала при неполной выворотности позиции ног.

Позиции ног изучаются первоначально лицом к станку, по мере усвоения, держась одной рукой за станок.

### **4. Рисунок танца «Эпипе», построения в линии, круги полукруги и т.д. (20ч.)**

Рисунок строится последовательно по тактам из одной фигуры в другую.

Теория (2 ч.) Практика (18 ч.)

### **5. Освоение ритмических и физических упражнений для развития чувства ритма и выносливости мышц. (3ч.)**

Теория (1 ч.), Практика (2 ч.)

Используется хлопки, приседания, упражнения на полу, прыжки.

- сокращение и вытягивание стопы по шестой, первой позициям лежа на спине, ноги вытянуты в коленях;
- разворачивание стоп в сокращенном состоянии из шестой позиции в первую и возвращение в шестую лежа на спине, ноги вытянуты в коленях;
- releves lents вперед и в сторону лежа на спине;
- упражнение на развитие выворотности: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, развести в стороны, пятки вместе;
- упражнение на растяжки, на гибкость.

### **6. Знакомство с группой вращающихся движений (2 ч.)**

Теория (1 ч.) Практика (1 ч.)

- функция на месте, с продвижением в пространстве: на двух ногах; на одной; по кругу; по воображаемой оси; на различных уровнях.

### **7. Освоение походок и дробей: ключ, притопы: одинарный, двойной, тройной.**

Теория (1 ч.) Практика (2 ч.)

- ходы: простой, переменный, с ударами, дробный;
- вынос ноги на каблук вперед, в сторону;
- дроби на 1/4, на 1/8.

Сочетание элементов усложняется по мере усвоения материала.

### **8. Изучение танца «Барыня». Притопы одинарные и двойные. (10 ч.)**

Теория (1 ч.) Практика (9 ч.)

- ходьба и бег;
- притопы: с правой и с левой ноги;
- простейшие построения и более сложные композиции.

### **9. Изучение хоровода «Березка»- рисунка танца, пластичность рук. (14 ч.)**

Теория (1 ч.) Практика (13 ч.)

- движения свободны, пластичные;

- передвижение в пространстве с помощью ног;
- полиритмия танца;
- рисунки в парах, в группах(линия, круги, полукруги и т.д.).

#### **10. Постановка танца «Аниса». (23 ч.)**

Теория (1 ч.) Практика (22 ч.)

- 12 фигур;
- элементы татарского танца от простого к сложному.

#### **11. Ритмические упражнения в кругу- смена ритма, хлопки в ладоши, по коленям, хлопушки . (3 ч.)**

Теория (1 ч.) Практика (2 ч.)

- используется песня «Как по травкам»;
- «Юрин конь»

#### **12.Физические упражнения на полу- укрепление мышц корпуса, ног, рук, растяжки. (2 ч.)**

Теория (1 ч.) Практика (1 ч.)

- портерная гимнастика на ковриках.

#### **13.Концертные выступления. (5 ч)**

- выступления на школьных концертах и на мероприятиях ЦДТ(и досуга).

#### **14. Участие на республиканских конкурсах. (18 ч)**

- «Первые шаги», «В вихре танца», «Калибри» (г.Наб.Челны);
- «Страна поющего соловья» (г.Альметьевск).
- «Ватан»;
- другие.

#### **15. Участие в международных конкурсах. (29 ч)**

- «Радуга» (г. Наб.Челны);
- «Фомгет» (г.Анкара, Турция);
- другие.

#### **16.Итоговое занятие. (4 ч)**

Подведение итогов работы первого года обучения. После каждой четверти проводится открытое занятие для педагогов объединения хореографов и родителей. Подготовка помещения, формы и фонограмм. Приглашение гостей на открытые занятия. Открытое занятие: демонстрация этапов урока, обмен мнениями по поводу поставленной работы. Награждение учащихся за достигнутые успехи по итогам года, а также благодарностей их родителям. Задания на лето.

### **5. Учебно-тематический план 2-го года обучения**

(основной курс для детей, прошедших начальное обучение)

	Наименование темы	Кол-во часов	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Постановка корпуса, виды поклонов	3	1	2
3	Изучение позиций ног в танце и положения рук	3	1	2
4	Рисунок танца «семь красавиц»(башкирский танец)	20	2	18

5	Освоение ритмических и физических упражнений для развития чувства ритма и выносливости мышц	3	1	2
6	Новая группа вращающихся движений	2	1	1
7	Освоение походок и дробей: ключ, притопы: одинарный, двойной, тройной	3	1	2
8	Прыжки и припадания	3	1	2
9	Изучение танца «Вятские игрушки», игровое творчество	21	1	20
10	Постановка танца «Деревенская улица»: -основной шаг -дробь в поворотах -вращения по кругу -«Молоточек» -«Моталочка» -«Строчка», «Припадание» -переступания дробные -«Пружинистый ход»	23	1	22
11	Деревянные ложки (обучение), бубны, колокольчики	3	1	2
12	Народные игры	2	1	1
13	Концертные выступления	5	-	5
14	Участие на республиканских конкурсах	18	-	18
15	Участие на международных конкурсах	29	-	29
16	Итоговое занятие	4	-	4
17	Итого	144	13	131

## 6. Содержание программы 2-го года обучения

### 1. Вводное занятие. (2 ч.)

Знакомство с детьми. Рассказ о Центре и экскурсия. Ознакомление с работой объединения, планами на учебный год и расписанием занятий. Правила поведения и внутреннего распорядка, требования к учащимся, правила безопасности труда. История развития хореографического фольклора. Приобщение учащихся к культурному наследию своего народа через освоение русского, татарского, башкирского, удмуртского танцев.

### 2. Постановка корпуса, виды поклонов (3ч.)

- повороты головы, наклоны головы;
- положение рук на поясе, вперед и в сторону на уровне плеч, вверх;
- перевод рук из положения в положение;
- круговое движение рук;
- наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговое движение корпуса.

### 3. Изучение позиций ног в танце и положения рук. (3ч.)

- позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;
- позиции ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая.

Позиции рук изучаются первоначально на середине зала при неполной

выворотности позиции ног.

Позиции ног изучаются первоначально лицом к станку, по мере усвоения, держась одной рукой за станок.

#### **4. Рисунок танца «Семь красавиц» (башкирский танец), построения в линии, круги полукруги и т.д.(20ч.)**

Рисунок строится последовательно по тактам из одной фигуры в другую.

Теория (2 ч.) Практика (18 ч.)

#### **5. Освоение ритмических и физических упражнений для развития чувства ритма и выносливости мышц.(3ч.)**

Теория (1 ч.) , Практика (2 ч.)

Используется хлопки, приседания, упражнения на полу, прыжки.

- сокращение и вытягивание стопы по шестой, первой позициям лежа на спине, ноги вытянуты в коленях;
- разворачивание стоп в сокращенном состоянии из шестой позиции в первую и возвращение в шестую лежа на спине, ноги вытянуты в коленях;
- releves lents вперед и в сторону лежа на спине;
- упражнение на развитие выворотности: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, развести в стороны, пятки вместе;
- упражнение на растяжки, на гибкость.

#### **6.Новая группа вращающихся движений(2 ч.)**

Теория (1 ч.) Практика (1 ч.)

- функция на месте, с продвижением в пространстве: на двух ногах; на одной; по кругу; по воображаемой оси; на различных уровнях.

#### **7. Освоение походок и дробей: ключ, притопы: одинарный, двойной, тройной.**

Теория (1 ч.) Практика (2 ч.) ходы: простой, переменный, с ударами, дробный;

- вынос ноги на каблук вперед, в сторону;
- дроби на 1/4, на 1/8.

Сочетание элементов усложняется по мере усвоения материала.

#### **8. Прыжки, припадания. (3 ч.)**

Теория (1 ч.) Практика (2 ч.)

- прыжки по 6 позиции, пятой, по второй (по точкам, с 1 по 8);
- припадания: с правой и с левой ноги (в поворотах);
- простейшие построения и более сложные композиции.

#### **9. Изучение танца «Вятские игрушки»- рисунка танца, пластичность рук, игровое творчество (21 ч.)**

Теория (1 ч.)Практика (20 ч.)

- движения свободны, пластичные;
- передвижение в пространстве с помощью ног;
- полиритмия танца;
- рисунки в парах, в группах(линия, круги, полукруги и т.д.).

#### **10.Постановка танца «Деревенская улица» (23 ч.)**

Теория (1 ч.) Практика (22 ч.)

-основной шаг -дроби в поворотах;

-вращения по кругу;

-«Молоточек»

-«Мотал очка»

-«Строчка», «Припадание»

-переступания дробные;

-«Пружинистый ход»

- 16 фигур;

- элементы русского танца от простого к сложному, комбинированные, синкопированные.

#### **11.Деревянные ложки (обучение), бубны, колокольчики.. (3 ч.)**

Теория (1 ч.) Практика (2 ч.)

- используется оркестровая народная музыка;
- музыка из репертуара «Иван Купала»;
- упражнения с ложками, постановка рук;

- народные игры с колокольчиками и различным реквизитом.

## **12. Народные игры. (2 ч.)**

Теория (1 ч.) Практика (1 ч.)

- «Девка по саду ходила»;
- «Хороводная игровая».

## **13. Концертные выступления. (5 ч)**

- выступления на школьных концертах и на мероприятиях ЦДТ(и досуга).
- выступления на городских мероприятиях.

## **14. Участие на республиканских конкурсах. (18 ч)**

- «В вихре танца», (г.Наб.Челны);
- «Страна поющего соловья» (г.Альметьевск).
- «Ватан»;
- другие.

## **15. Участие в международных конкурсах. (29 ч)**

- «Радуга» (г. Наб.Челны);
- «Фомгет» (г.Анкара, Турция);
- другие.

## **16. Итоговое занятие. (4 ч)**

Подведение итогов работы первого года обучения. После каждой четверти проводится открытое занятие для педагогов объединения хореографов и родителей. Подготовка помещения, формы и фонограмм. Приглашение гостей на открытые занятия. Открытое занятие: демонстрация этапов урока, обмен мнениями по поводу поставленной работы. Награждение учащихся за достигнутые успехи по итогам года, а также благодарностей их родителям. Задания на лето.

## **7. Учебно-тематический план 3-го года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Комбинация у станка и на середине зала	10	3	7
3	Изучение позиций ног в танце и положения рук	3	1	2
4	Рисунок танца «Удмуртский девичий» (тройной шаг с подставкой с одной ноги, рисунок танца начинается заводящий)	25	2	23
5	Ритмические упражнения (ритм, хлопки, удары в пол)	3	1	2
6	Основные кадрильные проходки в танце «При в боре сосенка»	2	1	1
7	Освоение походок и дробей: ключ, притопы: одинарный, двойной, тройной	3	1	2
8	Хороводные рисунки. Круг как основа хоровода. Знакомство с группой выстукивающих движений	3	1	2

9	Изучение башкирского танца «Бурзяночка» (руки, дроби, характер)	23	2	21
10	Упражнения для рук и корпуса	3	1	2
11	Освоение игры на деревянных ложках	3	1	2
12	Народные игры	2	1	1
13	Концертные выступления	5	-	5
14	Участие на республиканских конкурсах	20	-	20
15	Участие на международных конкурсах	33	-	33
16	Итоговое занятие	4	-	4
17	Итого	144	16	128

## 8. Содержание программы 3-го года обучения

### 1. Вводное занятие. (2 ч.)

Знакомство с детьми. Рассказ о Центре и экскурсия. Ознакомление с работой объединения, планами на учебный год и расписанием занятий. Правила поведения и внутреннего распорядка, требования к учащимся, правила безопасности труда. История развития хореографического фольклора. Приобщение учащихся к культурному наследию своего народа через освоение русского, татарского, башкирского, удмуртского танцев.

### 2. Комбинации у станка и на середине зала (10ч.)

Теория (3 ч.) Практика (7 ч.)

- повороты головы, наклоны головы;
- положение рук 1 позиции, 2-ой, 3-ей;
- перевод рук из положения в положение;
- круговое движение рук;
- наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговое движение корпуса;
- позиции ног: I, II, III, IV, V;
- Demi plie (М/р 4/4-2 такта или <sup>3</sup>A- 8 тактов на каждое движение);
- Battments tendus из 1 позиции, из 5 позиции(вперед, в сторону, назад, в сторону). М/р 2/4;
- Battments tendus gette из 1 позиции, из 5 позиции(вперед, в сторону, назад, в сторону). М/р 2/4;
- Ronde jambe parter, м/р % (из 1 позиции undeor и undedan);
- каблучные движения из 3, 5 позиции( на всей стопе опорной ноги и с подъемом на полупальцы);
- Fondus из 3,5 позиции(вперед, в сторону,назад, в сторону), м/р 4/4 или <sup>3</sup>A;
- Grande battments tendus из 5 позиции, 1 позиции(вперед, в сторону,назад, в сторону ), м/р 4/4 или 2/4;

### 3. Изучение позиций ног в танце и положения рук.(3ч.)

Теория (1 ч.) Практика (2 ч.)

- позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;
- позиции ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая.

Позиции рук изучается первоначально на середине зала при неполной выворотности позиции ног.

Позиции ног изучаются первоначально лицом к станку, по мере усвоения, держась одной рукой за станок.

### 4. Рисунок танца «Удмуртский девичий» (тройной шаг с подставкой с одной ноги, рисунок танца начинает заводящий).(25ч.)

Рисунок строится последовательно по тактам из одной фигуры в другую.

## Теория (2 ч.) Практика (23 ч.).

- основной шаг;
- дробь;
- переходы;
- композиционные рисунки;
- хороводное построение.

В танце 16 фигур.

### **5. Ритмические упражнения (ритм, хлопки, удары в пол)(3ч.)**

#### Теория (1 ч.), Практика (2 ч.)

Используется хлопки, приседания, упражнения на полу, прыжки.

- сокращение и вытягивание стопы по шестой, первой позициям лежа на спине, ноги вытянуты в коленях;
- разворачивание стоп в сокращенном состоянии из шестой позиции в первую и возвращение в шестую лежа на спине, ноги вытянуты в коленях;
- releves lents вперед и в сторону лежа на спине;
- упражнение на развитие выворотности: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, развести в стороны, пятки вместе;
- упражнение на растяжки, на гибкость.

### **6. Основные кадрилиные проходки в танце « При в боре сосенка» (2 ч.)**

#### Теория (1 ч.) Практика (1 ч.)

- функция на месте, с продвижением в пространстве: на двух ногах; на одной; по кругу; по воображаемой оси; на различных уровнях.

### **7. Освоение походок и дробей: ключ, притопы: одинарный, двойной, тройной.**

#### Теория (1 ч.) Практика (2 ч.)

- ходы: простой, переменный, с ударами, дробный;
- вынос ноги на каблук вперед, в сторону;
- дроби на 1/4, на 1/8.

Сочетание элементов усложняется по мере усвоения материала.

### **8. Хороводные рисунки. Круг как основа хоровода.- Знакомство с группой выстукивающих движений. (3 ч.)**

#### Теория (1 ч.) Практика (2 ч.)

- прыжки по 6 позиции, пятой, по второй (по точкам, с 1 по 8);
- припадания: с правой и с левой ноги (в поворотах);
- простейшие построения и более сложные композиции.

### **9. Изучение башкирского танца «Бурзяночка» (руки, дроби, характер). (23 ч.)**

#### Теория (2 ч.) Практика (21 ч.)

- движения свободны, пластичные;
- передвижение в пространстве с помощью ног;
- полиритмия танца;
- рисунки в парах, в группах (линия, круги, полукруги и т.д.).

### **10. Упражнения для рук и корпуса (3 ч.)**

#### Теория (1 ч.) Практика (2 ч.)

- выполняются у станка и на середине зала.

### **11. Освоение игры на деревянных ложках . (3 ч.)**

#### Теория (1 ч.) Практика (2 ч.)

- используются деревянные ложки;
- музыка из народных мелодий;
- этюды с ложками;
- народные игры с колокольчиками и различным реквизитом.

### **12. Народные игры. (2 ч.)**

#### Теория (1 ч.) Практика (1 ч.)

- «Шаловать и баловать» (Иваново);
- «Как по травкам» (рисунок заводит солист);
- «Летал воробей» (руки).

### 13. Концертные выступления. (5 ч)

- выступления на школьных концертах и на мероприятиях ЦДТ(и досуга).
- выступления на городских мероприятиях;
- выступления на республиканских мероприятиях.

### 14. Участие на республиканских конкурсах. (20 ч)

- «В вихре танца», (г.Наб.Челны);
- «Страна поющего соловья» (г.Альметьевск).
- «Ватан»;
- «Созвездие» (Казань);
- другие.

### 15. Участие в международных конкурсах. (33 ч)

- «Радуга» (г. Наб.Челны);
- «Фомгет» (г.Анкара, Турция);
- «Яфем» (Ялова, Турция);
- другие.

### - 16 Итоговое занятие(4 часа).

- Подведение итогов работы 3 го года обучения. После каждой четверти проводится открытое занятие для родителей и педагогов объединения хореография. Подготовка помещения, формы и фонограмм. Открытое занятие: демонстрация этапов урока, обмен мнениями по поводу поставленной работы. Награждение учащихся за достигнутые успехи по итогам года, а также благодарностей их родителям. Задания на лето.

## 9.Учебно-тематический план 4 го года обучения

	Тема	Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Постановка корпуса, виды поклонов	3	1	2
3	Изучение позиций ног в танце и положения рук.	3	1	2
4	Постановка стилизованного танца «Завалинка»	20	2	18
5	Освоение физических и ритмических упражнений для развития чувства ритма и выносливости мышц.	3	1	2
6	Новая группа вращающихся движений	2	1	1
7	Освоение походок и дробей: ключ; притопы: одинарный, двойной, тройной.	3	1	2
8	Прыжки и припадания	3	1	2
9	Изучение танца «Закавырки», игровое творчество.	21	1	20
10	Постановка модерн танца «Вьон у реки» -основной шаг -комбинации в поворотах 1	23	1	22

	и 2 уровней -вращения по кругу -«Молоточек» -«Моталочка» -«Строчка», «Припадание» -переступания дробные - «Пружинистый ход»			
11	Работа с платками и шарфами	3	1	2
12	Народные игры	2	1	1
13	Концертные выступления	5	-	5
14	Участие на республиканских конкурсах	18	-	18
15	Участие в международных конкурсах	29	-	29
16	Итоговое занятие.	4	-	4
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>

## - 10.Содержание программы 4-го года обучения

### - 1.Вводное занятие.(2 часа)

- Ознакомление с работой объединения, с планами на учебный год и расписанием занятий. Требования к учащимся, правила безопасности труда. Приобщение учащихся к культурному наследию своего народа через освоение русского, татарского танца, и современной хореографии.

### - 2.Постановка корпуса и виды поклонов.(3 часа)

- повороты головы, наклоны головы;
- положение рук на поясе, вперед и в сторону на уровне плеч, вверх;
- перевод рук из положения в положение;
- круговое движение рук;
- наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговое движение корпуса.

### - 3.Изучение позиций ног в танце и положение рук(3 часа).

- позиции рук: 1,2,3,4-ая
- позиции ног:1,2,3,4,5,6-ая.
- Позиции рук изучаются на середине зала по 3 ей позиции ног.
- Позиции ног изучаются у станка, держась одной рукой за станок с правой и с левой ноги.

### - 4.Постановка стилизованного танца "Завалинка".(20 часов)

- Рисунок строится по тактам из одной фигуры в другую.
- Теория(2 часа), практика(18 часов).

### - 5.Освоение физических и ритмических упражнений для развития чувства и выносливости мышц.

- Теория(1 час), практика (2 часа).
- Используется приседания, наклоны, упражнения на полу, прыжки.
- сокращение вытягиваний стопы по 6,1 позициям лежа на спине, ноги вытянуты в коленях;
- разворачивание стоп в сокращенном состоянии из 6 позиции в 1 ую и возвращение в бую лежа на спине, ноги вытянуты в коленях;
- releves lents вперед и в сторону лежа на спине;
- упражнения на развитие выворотности: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, развести в стороны, пятки вместе;
- упражнения на гибкость, растяжки лицом к станку и одной рукой за палочку.

### - 6.Новая группа вращающихся движений(2 часа).

- Теория(1 час), практика (1 час).
- функция на месте, с продвижением в пространстве:по кругу, по воображаемой оси,

на различных уровнях.

**- 7. Освоение походов и дробей; ключ; притопы: одинарный, двойной, тройной, синкопированный.**

- Теория(1 час), практика(2 часа).
- -ходы: простой, переменный, с ударами, дробный, с поворотами;
- -вынос ноги на каблук вперед, в сторону, назад(45 градусов, 60 и 90);
- -дроби на 1/4, на 1/8.
- Сочетание элементов усложняется и комбинируется по мере освоения материала.

**- 8. Прыжки, припадания.(3 часа).**

- Теория(1 час), практика(2 часа).
- -прыжки по 6,5,2 позициям на месте в продвижениях вперед, в сторону, назад;
- -припадания: с правой и с левой ноги в продвижении и в комбинациях;
- -простейшее построение и сложные комбинации.

**- 9. Изучение танца "Закавырки", игровое творчество.(21 час)**

- Теория(1 час), практика(20 часов).
- -движение ритмичны, свободны, пластичны;
- -передвижения в пространстве с помощью ног;
- -полиритмия танца;
- -рисунки(линии, круги, полукруги и т.д.);
- -комбинации в танце;
- -фигуры танца.

**- 10. Постановка модерн танца(Вьюн у реки).(23 часа).**

- Теория(1 час), практика(22 часа).
- Постановка модерн танца «Вьюн у реки».
- -основной шаг
- -комбинации в поворотах 1 и 2 уровней
- -вращения по кругу
- -«Молоточек»
- -«Моталочка»
- -«Строчка», «Припадание»
- -переступания дробные
- - «Пружинистый ход»
- -рисунок танца;
- - фигуры танца.

**- 11. Работа с платками и шарфами(3 часа).**

- Теория (1 час), практика(2 часа).
- -используется музыкальный народный материал;
- -музыка из репертуара татарских композиторов;
- - комбинации с платками;
- -комбинации с шарфами.

**- 12. Народные игры.(2 часа)**

- Теория(1 час), практика(1 час).
- - "Аулагый"(посиделки);
- - "Каз омясе"(праздник гуся).

**- 13. Концертные выступления(5 часов).**

- -выступления на школьных концертах и мероприятиях ЦЭВД;
- -выступления на городских мероприятиях.

**- 14. Участие на республиканских конкурсах(18 часов).**

- - "Страна поющего соловья";
- - "Ватан";
- - "В вихре танца".

**- 15. Участие в международных конкурсах.(29 часов)**

- - "Звездная радуга"(Наб.Челны);
- - "Когда мы вместе"(Наб.Челны);
- - "Фомгед"(Анталья, Турция).

**- 16. Итоговое занятие(4 часа).**

- Подведение итогов работы 4 го года обучения. После каждой четверти проводится открытое занятие для родителей и педагогов объединения хореография. Подготовка помещения, формы и фонограмм. Открытое занятие: демонстрация этапов урока, обмен мнениями по поводу поставленной работы. Награждение учащихся за достигнутые успехи по итогам года, а также благодарностей их родителям. Задания на лето.

**11.Учебно-тематический план 5-го года обучения**

	Тема	Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Постановка корпуса, виды поклонов	3	1	2
3	Изучение позиций ног в танце и положения рук.	3	1	2
4	Постановка стилизованного танца «Тени городища»	20	2	18
5	Освоение физических и ритмических упражнений для развития чувства ритма и выносливости мышц.	3	1	2
6	Новая группа вращающихся движений	2	1	1
7	Освоение походок и дробей: ключ; притопы: одинарный, двойной, тройной.	3	1	2
8	Прыжки и припадания	3	1	2
9	Изучение кавказского танца «Аварский девичий», кавказский колорит.	21	1	20
10	Постановка стилизованного танца «Любовь моя, Казань» -основной шаг -комбинации в поворотах 1 и 2 уровней -вращения по кругу -«Молоточек» -«Моталочка» -«Строчка», «Припадание» -переступания дробные - «Пружинистый ход»	23	1	22
11	Работа с платками и шарфами	3	1	2
12	Народные игры	2	1	1
13	Концертные выступления	5	-	5
14	Участие на республиканских конкурсах	18	-	18
15	Участие в международных	29	-	29

	конкурсах			
16	Итоговое занятие.	4	-	4
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>

## 12.Содержание программы 5-го года обучения

### - 1.Вводное занятие.(2 часа)

- Ознакомление с работой объединения, с планами на учебный год и расписанием занятий. Требования к учащимся, правила безопасности труда. Приобщение учащихся к культурному наследию своего народа через освоение русского, татарского и кавказского танцев.

### - 2.Постановка корпуса и виды поклонов.(3 часа)

- повороты головы, наклоны головы;
- положение рук на поясе, вперед и в сторону на уровне плеч, вверх;
- перевод рук из положения в положение;
- круговое движение рук;
- наклоны корпуса вперед, назад, в сторону, круговое движение корпуса.

### - 3.Изучение позиций ног в танце и положение рук(3 часа).

- позиции рук: 1,2,3,4-ая
- позиции ног:1,2,3,4,5,6-ая.
- Позиции рук изучаются на середине зала по 3 ей позиции ног.
- Позиции ног изучаются у станка, держась одной рукой за станок с правой и с левой ноги.

### - 4.Постановка стилизованного танца "Тени городища".(20 часов)

- Рисунок строится по тактам из одной фигуры в другую.
- Теория(2 часа), практика(18 часов).

### - 5.Освоение физических и ритмических упражнений для развития чувства и выносливости мышц.

- Теория(1 час), практика (2 часа).
- Используется приседания, наклоны, упражнения на полу, прыжки.
- сокращение вытягиваний стопы по 6,1 позициям лежа на спине, ноги вытянуты в коленях;
- разворачивание стоп в сокращенном состоянии из 6 позиции в 1 ую и возвращение в бую лежа на спине, ноги вытянуты в коленях;
- releves lents вперед и в сторону лежа на спине;
- упражнения на развитие выворотности: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, развести в стороны, пятки вместе;
- упражнения на гибкость, растяжки лицом к станку и одной рукой за палочку.

### - 6.Новая группа вращающихся движений(2 часа).

- Теория(1 час), практика (1 час).
- функция на месте, с продвижением в пространстве:по кругу, по воображаемой оси, на различных уровнях.

### - 7.Освоение походок и дробей;ключ;притопы:одинарный, двойной, тройной,синкопированный.

- Теория(1 час), практика(2 часа).
- ходы: простой, переменный, с ударами, дробный, с поворотами;
- вынос ноги на каблук вперед, в сторону, назад(45 градусов, 60 и 90);
- дробь на 1/4, на 1/8.
- Сочетание элементов усложняется и комбинируется по мере освоения материала.

### - 8.Прыжки, припадания.(3 часа).

- Теория(1 час), практика(2 часа).
- прыжки по 6,5,2 позициям на месте в продвижениях вперед, в сторону, назад;
- припадания: с правой и с левой ноги в продвижении и в комбинациях;

- простейшее построение и сложные комбинации.
- **9.Изучение кавказского танца "Аварский девичий", кавказский колорит.(21**

час)

- Теория(1 час), практика(20 часов).
- движение ритмичны, свободны, пластичны;
- передвижения в пространстве с помощью ног;
- полиритмия танца;
- рисунки(линии, круги, полукруги и т.д.);
- комбинации в танце;
- фигуры танца.
- **10.Постановка стилизованного танца «Любовь моя, Казань».(23 часа).**

- Теория(1 час), практика(22 часа).
- Постановка модерн танца «Любовь моя, Казань».
- основной шаг
- комбинации в поворотах 1 и 2 уровней
- вращения по кругу
- «Молоточек»
- «Моталочка»
- «Строчка», «Припадание»
- переступания дробные
- «Пружинистый ход»
- рисунок танца;
- фигуры танца.

- **11.Работа с шарфами(3 часа).**

- Теория (1 час), практика(2 часа).
- используется музыкальный народный материал;
- музыка из репертуара татарских композиторов;
- используется аварская народная музыка;
- комбинации с шарфами.

-

- **12.Народные игры.(2 часа)**

- Теория(1 час), практика(1 час).
- "Отдай платочек"(круговая игра);
- «Выбей из круга» (игра с мячом);
- "Подними платок"(игра по цепочки).

- **13.Концертные выступления(5 часов).**

- выступления на школьных концертах и мероприятиях ЦЭВД;
- выступления на городских мероприятиях.

- **14.Участие на республиканских конкурсах(18 часов).**

- "Страна поющего соловья";
- «Танцевальная карусель»;
- «Созвездие».

- **15.Участие в международных конкурсах.(29 часов)**

- "Звездная радуга"(Наб.Челны);
- "Когда мы вместе"(Наб.Челны);
- «Радуга Сабан туе».(Наб.Челны)

- **16. Итоговое занятие(4 часа).**

- Подведение итогов работы 5 го года обучения. После каждой четверти проводится открытое занятие для родителей и педагогов объединения хореография. Подготовка помещения, формы и фонограмм. Открытое занятие: демонстрация этапов урока, обмен мнениями по поводу поставленной работы. Награждение учащихся за достигнутые успехи по итогам года, а также благодарностей их родителям. Отчетный концерт. Вручение дипломов дополнительного образования..

### 13. Методическое обеспечение программы

Помещение для занятий. Помещение должно быть просторным, удобным, с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией, с хорошим естественным и искусственным освещением. Необходимы стол для педагога, шкафы для хранения наглядных пособий и инструмента. Зал должен быть оборудован станками вдоль стен, зеркалами, висящими параллельно станкам.

Материалы и инструмент. Каждый учащийся должен быть в тренировочной одежде (балетки, джазовки, купальники, лосины, юбочки). Педагог должен иметь полный набор рабочей одежды, а также дополнительный инвентарь, которым при необходимости могут воспользоваться учащиеся.

Инвентарь	-поручни вдоль стен (станки) -зеркальное полотно -музыкальный центр -фортепиано -коврики -стулья для педагога и концертмейстера -шкаф для хранения костюмов -учительский стол -микрофон -нитки и иголки, булавки, ножницы, шпильки -аудио-видео материал на сменных носителях
Реквизиты	-бутафория -скамейки
Приспособления для хранения реквизитов и другого	-контейнер для сменных носителей, микрофона

Учебно-наглядные пособия. К учебно-наглядным пособиям относятся образцы позиций рук и ног на стенде, хореографическая литература, видео материал. Наглядные пособия педагог широко использует на занятиях, особенно при объяснении нового материала. Видео материалы могут использоваться при постановке танцев, как педагогом, так и учащимися. В дополнение можно использовать различные журналы и книги по хореографии.

Стенд образцов движений	-позиции ног -позиции рук -положения корпуса -пространственные точки
Хореографическая литература	-книги, журналы, учебники, программы, методические пособия
Видео материал	-видео сборники, видео записи концертов

### 14. Методы организации учебно-воспитательного процесса

Занятие хореографией - это способы совместной деятельности хореографа и учащихся, направленные на решение задач обучения.

1. Метод словесный.

а) рассказ (хореография) о постановке, о движениях, о целях и задачах, о требованиях.

б) объяснение. Ясная, отчетливая постановка нового вопроса перед учащимися и последовательное изложение материала.

в) беседа. Используется для установления связи предыдущего материала с новым, сообщения

новых знаний, закрепления и проверки их.

2. Наглядный метод.

а) метод наблюдения. Без наблюдений многообразных явлений природы, труда людей, общественной жизни, наблюдений, направленных и организуемых хореографом, нельзя представить себе успешное осуществление задач связи обучения хореографии с жизнью.

б) демонстрация. Это наглядный показ различных движений, комбинаций.

3. Метод упражнений.

- цель и порядок выполнения (экзертиза у станка, на середине, на полу);
- разнообразие упражнений (комбинаций, этюды, танец);
- систематичность проведения упражнений (станок, прыжки, партер, вращения, танец).

4. Учебно-практические работы. (Обеспечение закрепления полученных творческих знаний учащихся, полная связь теории и практики в обучении).

5. Творческие работы учащихся. (Сочинение сюжета танца, движений, постановка сольного или массового танца; подбор музыкального материала).

Выступления на концертах (школьных, городских, республиканских,...) также входит в творческие работы учащихся, т.к. ребенок вкладывает свой талант, душу, трудолюбие, мастерство.

Образовательная деятельность осуществляется согласно образовательной программы, календарно-тематического планирования по годам обучения, правил поведения учащихся, инструкций по охране труда и технике безопасности.

На занятиях используются разработки открытых занятий, мастер-классов, мероприятий.

Мастер классы	- «Русский детский фольклор» - «Музыкальный фольклор и дети» - «Татарский фольклорный танец»
Открытые занятия	- «Обрядный танец» - «Башкирский танец» - «Татарский танец» - «Удмуртский танец»
Мероприятия	- «Школа хороших манер», обучающая игра - Концерты (городские и выездные) - «Осенний бал», конкурсno-развлекательная программа - «Летний отдых в Турции», конкурсno-развлекательная программа - «Путешествие в Питер», конкурсno-развлекательная программа - спортивные мероприятия - «Путешествие по Казани», конкурсno-развлекательная программа
Инструкции по ОТ и ТБ	- №1 Вводный инструктаж для учащихся - №2 По технике безопасности для учащихся - №3 По технике безопасности для учащихся (на занятиях хореографией)

## 15.Список литературы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании». МОиН РТ. Школа. Казань. 2016г.
2. Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан». Казань. Татарское книжное издательство. 2005г.
3. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. - М.; 2015
4. Конвенция ООН о правах ребенка. Москва. «Дом». 2015 г.
5. Алексеев Э. Фольклор в контексте современной культуры. - М., Советский композитор, 1988.
6. Аникин В.П. Детский фольклор. - Русское народное поэтическое творчество. Высшая школа–М.:2004.
7. Богатырев П.Г. Вопросы теории народного искусства. - М.: Искусство, 1971.
8. Тагиров Д.Т. 100 фольклорных татарских танцев.
9. Азбука классического танца. Базарова Н., Май В. - М.; Л.; 1964.
10. Эстетическое развитие и воспитание молодежи. - М.: 2008.
11. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Григорьев Д.В., Степанов П.В. – М.; 2014.

### Образовательные Интернет ресурсы:

Общие образовательные сайты:

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) федеральный портал Российское образование

[www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)

[www.ruplace.ru](http://www.ruplace.ru)

[www.folkinfo.ru](http://www.folkinfo.ru)

[www.kidsworld.ru](http://www.kidsworld.ru) дополнительное образование детей [www.gorski.ru/index.html](http://www.gorski.ru/index.html)

международная академия дополнительного образования Электронные библиотеки:

[ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) Википедия

[www.bibliotekar.ru/index.htm](http://www.bibliotekar.ru/index.htm) электронная библиотека по искусству [www.solnet.ee](http://www.solnet.ee) портал «Солнышко»

[www.1september.ru](http://www.1september.ru) издательский дом «Первое сентября» [www.eidos.ru/index.htm](http://www.eidos.ru/index.htm) центр дистанционного образования детей