Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
Ю.В. Смирнова
Приказ № 245 от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Основы народного танца»

Направленность программы: художественная
Возраст обучающихся: 6.5-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов по программе: 222 часа
Год разработки программы: 2025

Автор-составитель:
Зарипова Диана Аргинасовна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка 3

Раздел 2. Содержание Программы 9

2.1. Учебный план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы народного танца» 9

2.2.Учебный план Модуля «Основы народного танца. Первые шаги» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы народного танца» 9

2.3. Содержание учебного плана модуля «Основы народного танца. Первые шаги» 11

2.4. Учебный план Модуля «Основы народного танца. Мастера» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы народного танца» 19

2.5. Содержание учебного плана модуля «Основы народного танца. Мастера» 21

Раздел 3. Воспитательная деятельность 34

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей 34

3.2. Формы и методы воспитания 35

3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов 35

3.4. Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы народного танца» 36

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы 38

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы народного танца» 42

5.1. Методические материалы 42

5.2.Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса по дополнительной образовательной программе «Основы народного танца» 44

Приложение 1 45

Приложение 2 48

Приложение 3 51

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.03.2026).

2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026).

3. Стратегия реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (ред. от 24.12.2025).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (ред. от 24.12.2025).

6. Паспорт федерального проекта «Всё лучшее детям» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Молодёжь и дети»).

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 17.12.2025).

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего

профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.07.2024).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Направленность Программы: художественная.

Уровень освоения Программы: базовый.

Актуальность Программы

В современной системе образования и воспитания важное место занимает искусство, являющееся неотъемлемой частью человеческой деятельности. Приобщение детей к искусству на любом качественном уровне (восприятие, познание, творческая деятельность) развивает эмоционально-нравственную и духовную культуру растущего человека, пробуждает способность видеть, ценить и создавать красоту. Среди различных видов искусства хореография занимает особое место. Народный танец способствует формированию, сохранению и распространению этнокультурный идентичности. Также народный танец - это способ передачи быта, характера, культуры каждого народа. Поэтому так важно в современном мире популяризировать народные танцы. Занятие народным танцем позволяет удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы народного танца» (далее – Программа) разработана с учётом запроса родителей (законных представителей) в области художественного творчества.

Содержание программы соответствует актуальным направлениям развития науки и принципам научной обоснованности.

Настоящая Программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающихся с учетом территориальных и этнокультурных особенностей Челябинской области посредством включения в содержание учебных занятий соответствующего учебного материала.

Воспитательный потенциал Программы предполагает развитие гуманистической направленности личности обучающихся, в том числе формирование представления о многообразии и красоте культурных объектов человечества, мотивации на изучение

и создание культурных ценностей, организацию самостоятельной деятельности детей, направленную на самообразование.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец», «Мой выбор». Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца, посещение музея истории Дворца. Обучающиеся примут участие в традиционных воспитательных мероприятиях Дворца. Тема «Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся и формирование внутренней потребности и готовности к сознательному выбору профессии.

Отличительные особенности Программы

В содержание Программы включены как учебный материал, раскрывающий особенности танцевальной культуры различных народов посредством изучения разных танцевальных композиций, так и темы, связанные с народными играми, обрядами, праздниками и областными особенностями. Это позволит обучающимся более глубоко изучить культуру народа, хореографию, характер и манеру исполнения танца. Репертуар подобран с учётом региональной составляющей.

По форме организации образовательного процесса Программа является модульной. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы народного танца» включает два ключевых модуля:

- образовательный модуль «Основы народного танца. Первые шаги» для обучающихся 6,5-10 лет ;
- образовательный модуль «Основы народного танца. Мастера» для обучающихся 11-16 лет.

Модуль Основы народного танца. Первые шаги» предназначен для обучающихся, которые только начинают знакомиться с миром народного танца. В этом модуле акцент делается на базовые движения, ритмы и простые хореографические элементы. Основная цель — создать у детей положительное отношение к танцу и развить у них базовые навыки, такие как координация, чувство ритма и музыкальность. Важной особенностью данного модуля является его доступность. Занятия проводятся в игровой форме, что помогает обучающимся легко усваивать материал. Простые танцевальные упражнения, ритмические игры и коллективные танцы способствуют формированию командного духа и уверенности в себе. В этом возрасте дети открыты для новых впечатлений, и именно в модуле «Основы народного танца. Первые шаги» закладываются основы их дальнейшего танцевального развития.

После освоения базовых навыков в модуле «Основы народного танца. Первые шаги» обучающиеся переходят к более сложному этапу — модулю «Основы народного танца. Мастера». Этот модуль предназначен для тех, кто уже имеет опыт и хочет углубить свои знания о народном танце. Здесь акцент смещается на изучение различных стилей народного танца, техники исполнения, а также на развитие артистизма и сценического присутствия. В данном образовательном модуле дети учатся работать в паре, развивают свои навыки импровизации и начинают осваивать сложные хореографические комбинации. Участие в коллективных выступлениях и конкурсах помогает укрепить командный дух и развить чувство ответственности за

общий результат. Этот модуль предоставляет возможность обучающимся не только совершенствовать свои танцевальные навыки, но и познакомиться с культурным наследием своего народа.

Таким образом, программа «Основы народного танца» создает последовательную и логичную систему обучения. Первый модуль закладывает основы, формируя у детей интерес и любовь к танцу, тогда как второй модуль углубляет знания и развивает навыки, позволяя обучающимся стать настоящими мастерами своего дела. Обучение народному танцу — это не только физическое развитие, но и воспитание культуры, традиций и духа сообщества, что делает эту Программу особенно ценной в современном мире.

Программа реализуется на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №70 г. Челябинска» в рамках сетевого взаимодействия.

Адресат Программы: 6,5 - 18 лет

Младший школьный возраст -6,5-10 лет. Младший школьник характеризуется, прежде всего, готовностью к учебной деятельности. Этот период является наиболее важным для развития эстетического восприятия, творчества и формирования нравственно-эстетического отношения к жизни, которое закрепляется в более или менее неизменном виде на всю жизнь. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обусловливается большая подвижность младших школьников.

Средний школьный возраст - 12-14 лет. В этом возрасте определяющую роль играет общение со сверстниками. Ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Социальная активность школьника среднего возраста в основном обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Поэтому важность заключается в реализации всех принципов обучения, инициирующих умственную деятельность подростка.

Старший школьный возраст - 15-18 лет. Это пора выработки взглядов и убеждений, формирование мировоззрения. Значительные изменения в старшем школьном возрасте переживают познавательные процессы человека. Учебная деятельность, включающая в себя процесс усвоения знаний и способов их использования, позволяют старшему школьнику устанавливать более широкие и глубокие связи между имеющимися и вновь получаемыми знаниями, более сознательно контролировать свою мыслительную деятельность и управлять ею. В старшем школьном возрасте усиливаются критичность и самокритичность, проявляется самостоятельность в суждениях. Критичность связана с другими свойствами ума: наблюдательностью, сообразительностью, проницательностью, глубиной, чувством нового. И это положительно сказывается на развитии оценочных способностей.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностям обучающихся.

Данная Программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей) обучающихся). В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оптимальное количество обучающихся по программе (в одной группе) – 15 человек.

Цель Программы: развитие творческих способностей обучающихся посредством занятий хореографией.

Задачи программы:

Личностные:

- сформировать основы социального взаимодействия;
- сформировать потребность в постоянном поиске форм творческого самовыражения на основе полученных ценностных ориентаций.

Метапредметные:

- развить навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- развить навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения;
- развить навыки бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения.

Образовательные (предметные):

- обучить техническим элементам народного танца;
- развить гибкость, танцевальный шаг, прыжок, эластичность мышц;
- развить технику исполнительского мастерства:
- сформировать навыки исполнительства;
- ознакомить обучающихся со специальной терминологией из области хореографии.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- сформированы основы социального взаимодействия;
- сформирована потребность в постоянном поиске форм творческого самовыражения на основе полученных ценностных ориентаций.

Метапредметные:

- развиты навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- развиты навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения;

- развиты навыки бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения.

Образовательные (предметные):

- освоены технические элементы народного танца;
- развиты гибкость, танцевальный шаг, прыжок, эластичность мышц;
- развита техника исполнительского мастерства;
- владеет специальной терминологией из области хореографии.

Объем программы: 222 часа.

Модуль «Основы народного танца. Первые шаги» 74часа.

Модуль «Основы народного танца. Мастера» 148 часов.

Формы обучения: очная; программа может быть реализована с помощью дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: беседа, практическое занятие, объяснение, репетиция.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий:

Модуль «Основы народного танца. Первые шаги» - 1 раз в неделю по 2 академических часа; перерыв между занятиями 10 мин.

Модуль «Основы народного танца. Мастера» - 2 раза в неделю по 2 академических часа; перерыв между занятиями 10 мин.

Формы контроля:

Образовательный модуль «Основы народного танца. Первые шаги»

Текущий контроль: контрольное занятие.

Итоговый контроль: контрольное занятие.

Образовательный модуль «Основы народного танца. Мастера»

Текущий контроль: контрольное занятие.

Итоговый контроль: контрольное занятие.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1. Учебный план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы народного танца»

Предмет: «Хореография»

№ п/п	Наименование образовательных модулей	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	«Основы народного танца. Первые шаги» - 6,5-10 лет	74	13	61
2.	«Основы народного танца. Мастера»» - 11-16 лет	148	14	134
	Итого:	222	289	599

2.2.Учебный план образовательного модуля «Основы народного танца. Первые шаги»

Предмет: «Хореография»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. Введение**	**2**	**2**	-	
1.1	Введение в Программу. Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	
2.	**Раздел 2. Ритмика, партерная гимнастика, элементы акробатики**	**10**	**4**	**6**	
2.1	Ритмика. Характер музыки, динамика, темп	2	1	1	
2.2	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие физических данных	2	1	1	
2.3	Элементы акробатики. Упоры, седы перекаты, кувырки, «Мостик»	2	1	1	
2.4	Ритмика. Метроритм Танцевальные шаги и бег, ориентирование в пространстве, рисунки в танце	2	1	1	
2.5	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие физических данных	2	-	2	
3.	**Раздел 3. Основы русского танца, народные игры**	**24**	**2**	**22**	
3.1	Русский танец. Вводная беседа. Постановка корпуса. Позиции рук, ног	2	1	1	

3.2	Ритмика, партерная гимнастика	2	-	2	
3.3	Народные игры. Возникновение игр	2	1	1	
3.4	Русский танец. Изучение основных движений. Елочка, гармошка, ковырялочка, моталочка, припадания	2	-	2	
3.5	Перестроение рисунков танца под музыку	2	-	2	
3.6	Народные игры. Изучение игр. Хороводные игры	2	-	2	
3.7	Русский танец. Изучение основных движений. Подскоки, перескоки, молоточки, веревочка	4	-	4	
3.8	Ритмика, партерная гимнастика, растяжка. Текущий контроль	4	-	4	контрольное занятие
3.9	Русский танец. Изучение основных движений. Простейшие дроби, хлопушки	4	-	4	
4.	**Раздел 4. Русский танец. Изучение танцевальных комбинаций**	**38**	**5**	**33**	
4.1	Русский танец. Изучение учебных комбинаций. Елочка-гармошка, ковырялочка-моталочка	4	-	4	
4.2	Русский танец. Вращение. Упражнения на «точку», шене	4	1	3	
4.3	Изучение танцевальных комбинаций на месте на середине зала	4	-	4	
4.4	Изучение танцевальных комбинаций в продвижении с переходами	4	-	4	
4.5	Русский танец. Изучение учебных комбинаций. Припадания-веревочка	4	-	4	
4.6	Изучение танцевальных комбинаций в парах и малых группах	4	-	4	
4.7	Русский танец. Закрепление упражнений. Вращения	2	-	2	
4.8	Изучение танцевальных комбинаций. Отработка	2	-	2	
4.9	Русский танец. Закрепление упражнений. Вращение	2	-	2	
4.10	«Мой выбор». Профессия «танцор»	2	2	-	
4.11	Сценическая практика	4	1	3	
4.12	Итоговое занятие «Исполнение танцевальных композиций» Промежуточная аттестация	2	-	2	контрольное занятие
	Всего часов:	**74**	**13**	**61**	

2.3. Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы народного танца. Первые шаги»

Раздел 1. Введение (2 часа).

Тема 1.1. Введение в Программу. Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности (2 часа).

Теория (2 часа).

Основные элементы народного танца. Традиционные костюмы и музыкальное сопровождение. Важность сохранения культурных традиций. Инструктаж по технике безопасности:

- Правила безопасного выполнения движений.
- Правильная разминка перед началом занятий.
- Как избегать травм (например, избегать резких движений, следить за пространством).
- Демонстрация правильной позы и движений.

История Дворца и его традиции.

Раздел 2. Ритмика, партерная гимнастика, элементы акробатики (10 часов).

Тема 2.1. Ритмика. Характер музыки, динамика, темп (2 часа).

Теория (1 час).

Характер музыки. Определение характера музыки; отражение в движении разнообразных оттенков характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный и т.д.). Важность ритма и музыкальных характеристик в народном танце.

Практика (1 час).

Простые ритмические упражнения (удары в ладоши, топанье ногами).

Игра «Поймай ритм» — обучающиеся повторяют за музыкой или педагогом.

Упражнения на развитие чувства динамики и темпа (ускорение и замедление движений). Работа с музыкальными фрагментами: определение характера, динамики и темпа. Выполнение простых движений под разные музыкальные отрывки. Создание коротких танцевальных композиций, соответствующих характеру музыки

Тема 2.2. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие физических данных (2 часа).

Теория (1 час).

Важность партерной гимнастики для танцоров. Правила выполнения упражнений.

Практика (1 час).

Постепенное обучение: Упражнения на выворотность. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения для мышц спины и живота. Прыжки. Шпагаты и складки. Упражнения на растяжку, боковые складки перекаты. Повторение и закрепление элементов в безопасной форме, под руководством педагога. Повторение упражнений по ритмике.

Тема 2.3. Элементы акробатики. Упоры, седы перекаты, кувырки, «Мостик» (2 часа).

Теория (1 час).

Важность элементов акробатики для народных танцев. Техника безопасности. Обзор элементов: упоры, седы, перекаты, кувырки, «Мостик». Демонстрация правильной техники выполнения каждого элемента.

Практика (1 час).

Постепенное обучение: Упоры (присев, лежа, согнувшись). Седы. Седы (на пятках, углом); группировка; стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Перекаты в группировки, перекат прогнувшись из упора лежа, из седа, Кувырок в группировке. Мост из положения лежа, мост на предплечьях, мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперёд), мост через стойку на руках (с поддержкой). Повторение упражнений по ритмике, партерной гимнастики.

Тема 2.4. Ритмика. Метроритм Танцевальные шаги и бег, ориентирование в пространстве, рисунки в танце (2 часа).

Теория (1 час).

Что такое метроритм и как его чувствовать. Основные танцевальные шаги и бег в народных танцах. Правила ориентирования в пространстве (вперед, назад, в стороны, по кругу). Что такое рисунки в танце и их роль

Практика (1 час).

Изучение «точек» танцевального класса, рисунки линия, колонна, круг, клин, галочка. Простые упражнения на развитие чувства ритма (удары в ладоши, топанье ногами). Танцевальные шаги под музыку с разным ритмом и метром. Игра «Следуй за ритмом» — обучающиеся повторяют движения за педагогом. Выполнение танцевальных шагов и бега по заданным ритмам. Ориентирование в пространстве: перемещения по залу, создание рисунков (круг, линия, зигзаг). Создание коротких танцевальных композиций с использованием рисунков и перемещений. Построения и перестроения. Повторение упражнений по ритмике, партерной гимнастики, элементы акробатики.

Тема 2.5. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие физических данных (2часа).

Практика (2 часа).

Упражнения для стоп. Шаги: на всей стопе; на полупальцах.. Упражнения на выворотность. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения для мышц спины и живота. Прыжки. Упражнения на развитие шага. Шпагаты и складки. Упражнения на растяжку. Повторение упражнений по ритмике, партерной гимнастики, элементы акробатики.

Раздел 3. Основы русского танца, народные игры (24 часа).

Тема 3.1. Русский танец. Вводная беседа. Постановка корпуса. Позиции рук, ног

(2 часа).

Теория (1 час).

Что такое народный танец. История возникновения русского танца. Разнообразие русских танцев. Русский народный костюм. Танцы Урала.

Практика (1 час).

Постановка корпуса. Постановка корпуса, движение по залу с правильно поставленным корпусом. Позиции рук, ног. Изучение позиции рук I, II, III, IV (руки на талии), позиции ног I, II, III, VI. Положения рук, ног, головы. Подготовительное положение рук (руки опущены вдоль корпуса), два положения кисти на талии: ладонь, кулачок. Открывание и закрывание рук в позиции. Из подготовительного положения в различные позиции и положения рук (через 1-ю и 2-ю позиции). Повторение, отработка, упражнений партерной гимнастики, ритмики, русского танца, растяжка.

Тема 3.2. Ритмика, партерная гимнастика (2 часа).

Практика (2 часа).

Отработка и усложнение упражнений на гибкость, выворотность, эластичность мышц. Силовые упражнения для мышц спины и живота. Прыжки. Упражнения на растяжку.

Тема 3.3. Народные игры. Возникновение игр (2 часа).

Теория (1 час).

Что такое народные игры. История возникновения народных игр. Связь народных игр с народным танцем и фольклором.

Практика (1 час).

Разучивание и проведение народных игр. Выбрать 2-3 простые народные игры, подходящие для возраста детей и имеющегося пространства.

Примеры игр:

- «Ручеек»: (Развивает координацию, чувство ритма, умение работать в паре). Дети встают парами, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ручеек». Ведущий проходит под «ручейком», выбирает себе пару, и они встают в конец ручейка. Оставшийся без пары становится ведущим.
- «Жмурки»: (Развивает ориентацию в пространстве, ловкость). Водящему («жмурке») завязывают глаза. Остальные дети двигаются вокруг него и говорят: «Кот, кот, на чем стоишь?». Жмурка отвечает: «На квашне». – «А что в квашне?». – «Кисель». – «Лови мышей, а не нас!». Жмурка пытается поймать одного из детей. Пойманный становится «жмуркой».
- «Золотые ворота»: (Развивает координацию, умение взаимодействовать в группе). Два игрока образуют «ворота», подняв руки вверх. Остальные дети проходят под «воротами» в колонне. «Ворота» произносят приговорку: «Золотые ворота пропускают не всегда. Первый раз прощается, второй раз запрещается, а на третий раз, не пропустим вас!». На последних словах «ворота» захлопываются (опускают руки), поймав одного из игроков. Пойманный игрок встает в «ворота», увеличивая

их. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все игроки. Народные игры, как этнокультурный компонент. Знакомство с национальными традициями, культурными, социальными и духовными ценностями посредством народных игр. Повторение, отработка, упражнений партерной гимнастики, ритмики, русского танца, растяжка.

Тема 3.4. Русский танец. Изучение основных движений. Елочка, гармошка, ковырялочка, моталочка, припадания (2 часа).

Практика (2 часа).

Изучение движений «гармошка» из стороны в сторону с plie и без plie. «Елочка» упражнение для стоп в продвижении и на месте, в VI позиции. «Ковырялочка», «Моталочка» упражнение «ковырялочка» изучается из III свободной позиции: в сторону, назад (с поворотом на 180 градусов), с притопом. «Моталочка» по VI позиции назад и вперед, в сторону. «Припадания», подготовка к «Веревочки». Упражнения разучивается по III свободной позиции, лицом к станку. Повторение, отработка, упражнений партерной гимнастики, ритмики, русского танца, растяжка. Для разогрева мышц, улучшения физических данных и отработки исполнения.

Тема 3.5. Перестроение рисунков танца под музыку (2 часа).

Практика (2 часа).

Разучивание простых перестроений под музыку:

- Из круга в линию (и обратно).
- Из линии в круг (и обратно).
- Из колонны в круг (и обратно).
- Перестроение в шеренги и колонны.

Отработка и усложнение упражнений на гибкость, выворотность, эластичность мышц. Силовые упражнения для мышц спины и живота. Прыжки. Упражнения на растяжку.

Тема 3.6. Народные игры. Изучение игр. Хороводные игры (2 часа).

Практика (2 часа).

Знакомство с народным календарем, обычаями, играми и песнями, которые их сопровождают. Знакомство с укладом жизни русского народа. Изучение игр, например, «Флажок», «Пузырь», «Колпачок», «Карусели», «Мышки», «Матрешки», «Заря-заряница». Повторение, отработка, упражнений партерной гимнастики, ритмики, русского танца, растяжка. Для разогрева мышц, улучшения физических данных и отработки исполнения.

Тема 3.7. Русский танец. Изучение основных движений. Подскоки, перескоки, молоточки, веревочка (4 часа).

Практика (4 часа).

Изучение движений:

- Подскоки. Разучивание в медленном и среднем темпе (высокое поднятия колена).

- Перескоки.
- «Молоточки».
- «Веревочка».

Соединение движений. Простые выстукивания. Присядки. Изучаются подготовка к выстукиваниям удары пяткой с акцентом вверх, удары всей стопой в медленном и среднем темпе. Присядки по I естественной позиции лицом к станку в медленном темпе, затем на середине зала и с выпадами в сторону. Выстукивания в медленном темпе с перескоком. Повторение, отработка, упражнений партерной гимнастики, ритмики, русского танца, растяжка.

Тема 3.8. Ритмика, партерная гимнастика, растяжка. Текущий контроль (4 часа).

Практика (2 часа).

Отработка и усложнение упражнений на гибкость, выворотность, эластичность мышц. Силовые упражнения для мышц спины и живота. Прыжки. Упражнения на растяжку. Текущий контроль. В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют задания по освоению ритмических движений, упражнений партерной гимнастики и растяжки.

Тема 3.9. Русский танец. Изучение основных движений. Простейшие дроби, хлопушки (4 часа).

Практика (4 часа).

Подготовка к дробям. Подготовка к «хлопушкам». Изучение основных движений:

- Повороты на месте.
- Подскоки.
- Шаги в стороны.
- Простая комбинация движений. Обучение технике хлопушек. Выполнение хлопушек в ритме танца. Совмещение хлопушек с движениями. Притопы: одинарные, двойные, тройные в медленном и среднем темпе. Подготовка к хлопушкам комбинации на удары по телу. Одинарная, двойная дробь. «Хлопушки». Разучивание и отработка в медленном и среднем темпе.

Раздел 4. Русский танец. Изучение танцевальных комбинаций (38 часов).

Тема 4.1. Русский танец. Изучение учебных комбинаций. Елочка-гармошка, ковырялочка-моталочка (4 часа).

Практика (4 часа).

Обучение комбинации «Елочка-гармошка»:

- Объяснение и показ движений.
- Повторение за педагогом.
- Практика в группах или парами Составление основных движений русского танца в учебные комбинации. Изучение учебных комбинаций для отработки движений.

Обучение комбинации «Ковырялочка-моталочка»:

- Объяснение и демонстрация.

- Повторение и закрепление движений.

Тема 4.2. Русский танец. Вращения упражнения на «точку», шене (4 часа).
Теория (1 час).
Значение вращений, упражнения на «точку» и шене в русском народном танце. Точки класса, понятие «держать точку».
Практика (3 часа).
Упражнения на «точку»:
- Обучение стойке на одной ноге, удержание равновесия.
- Выполнение вращений вокруг «точки» — фиксированной точки на полу или в пространстве.
- Повторение и закрепление.
Вращения и шене:
- Обучение базовым вращениям (например, круговые движения).
- Выполнение шене — вращения с использованием рук и корпуса.
- Практика в парах или группах.
Комбинирование элементов:
- Выполнение упражнений на «точку», вращений и шене в последовательности.
- Игра или задание на точность и ритмичность.

Тема 4.3. Изучение танцевальных комбинаций на месте на середине зала (4 часа).
Практика (4 часа).
Разучивание и отработка танцевальных комбинаций на основе усвоенного материала, для постановки хореографический номеров. Простейшие комбинации на середине зала. Повторение и отработка учебных комбинаций.

Тема 4.4. Изучение танцевальных комбинаций в продвижении с переходами (4 часа).
Практика (4 часа).
Изучение комбинаций в с различными шагами, переходами, перестроениями. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций на основе усвоенного материала, для постановки хореографический номеров. Повторение и отработка учебных комбинаций.

Тема 4.5. Русский танец. Изучение учебных комбинаций. Припадания-веревочка (4 часа).
Практика (4 часа).
Составление основных движений русского танца в учебные комбинации. Изучение учебных комбинаций для отработки движений. Отработка и усложнения изученного материала, доведение упражнений до автоматизма. Вращение отрабатывается в меленном и среднем темпе.

Тема 4.6. Изучение танцевальных комбинаций в парах и малых группах (4 часа).
Практика (4 часа).
Изучение парных комбинаций, комбинации в кругу, линии, квадрате и других рисунках. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций на основе усвоенного материала, для постановки хореографический номеров. Повторение и отработка учебных комбинаций.

Тема 4.7. Русский танец. Закрепление упражнений. Вращения (2 часа).
Практика (2 часа).
Повторение упражнений на «точку» и вращений:
- Повторение стойки на одной ноге.
- Выполнение вращений вокруг «точки» с контролем равновесия.
- Практика вращений с разной скоростью и амплитудой.
Закрепление вращений и шене:
- Выполнение вращений в парах и группах.
- Использование шене — вращения с корпусом и руками.
- Повторение с музыкальным сопровождением. Отработка и усложнения изученного материала, доведение упражнений до автоматизма. Вращение отрабатывается в меленном и среднем темпе.

Тема 4.8. Изучение танцевальных комбинаций. Отработка (2 часа).
Практика (2 часа).
Разучивание и отработка танцевальных комбинаций на основе усвоенного материала, для постановки хореографический номеров. Повторение и отработка учебных комбинаций.
Изучение новых комбинаций:
- Постепенное объяснение и показ новых танцевальных элементов.
- Повторение за педагогом.
- Практика в парах или группах.
Отработка комбинаций:
- Совмещение изученных элементов в последовательности.
- Повторение под музыку.
- Исполнение танцевальной комбинации целиком.

Тема 4.9. Русский танец. Закрепление упражнений. Вращения (2 часа).
Практика (2 часа).
Отработка и усложнения изученного материала, доведение упражнений до автоматизма. Вращение отрабатывается в меленном и среднем темпе.
Закрепление вращений:
«Веревочка»:
- Выполнение вращения по одному под счет педагога.
- Вращение в парах, держась за руки.

- Вращение в кругу, меняя партнеров.
«Ковырялочка»:
- Выполнение вращения по одному под счет педагога.
- Комбинация «ковырялочка2 + шаг вперед/назад/в сторону.
- Выполнение в движении по кругу.
«Моталочка»:
- Выполнение вращения по одному под счет педагога.
- Варианты с изменением направления вращения.
- Использование рук для баланса и выразительности.
- Во время выполнения вращений педагог корректирует ошибки, поощряет успешные попытки.
Соединение вращений с другими элементами танца:
- Разучивание небольшой комбинации: шаг, притоп, «веревочка», хлопок.
- Выполнение комбинации под музыку.
- Импровизация с использованием изученных вращений.

Тема 4.10. «Мой выбор». Профессия «танцор» (2 часа).
Теория (2 часа).
Кто такой танцор. Чем он занимается. Показ фотографий и видео профессиональных танцоров народного танца. Особенности профессии танцора народного танца. Необходимые навыки и качества (физическая подготовка, музыкальность, артистизм, трудолюбие). Где работают танцоры (ансамбли народного танца, театры, студии танца, школы). Примеры известных танцоров народного танца.

Тема 4.12. Сценическая практика (4 часа).
Теория (1 час).
Что такое «сцена» и почему она отличается от репетиционного зала. Важные аспекты сценической подготовки: сценическое поведение, построения, выразительность, костюм. Роль сценической практики для будущих артистов.
Практика (3 часа).
Повторение и отработка танца:
- Повторение танца целиком под музыку (1-2 раза).
- Работа над отдельными элементами танца, требующими особого внимания (сложные движения, взаимодействия, акценты).
Работа на сценической площадке:
- Ознакомление с планом сцены.
- Отработка построения танца (исходное построение, перестроения, финальное построение).
- Перемещение по сцене (шаги, бег, повороты).
- Определение точек фиксации взгляда (ориентиры на сцене). Сценическая практика.

Тема 4.13. Итоговое занятие «Исполнение танцевальных композиций». Промежуточная аттестация (2 часа).

Практика (2 часа).
Итоговое занятие «Исполнение танцевальных композиций». Промежуточная аттестация. В рамках промежуточной аттестации обучающийся исполняет танцевальную композицию «Русский танец».

2.4. Учебный план образовательного модуля «Основы народного танца. Мастера»

Предмет: «Хореография»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. Введение**	**2**	**2**	-	
1.1	Введение в Программу. «Мой выбор»: Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	
2.	**Раздел 2. Русский танец. Партерная гимнастика. Элементы акробатики**	**60**	**4**	**56**	
2.1	Русский танец. Беседа о русском танце. Основные движения русского танца	2	1	1	
2.2	Партерная гимнастика	4	1	3	
2.3	Основы акробатики	4	1	3	
2.4	Изучение основных движений русского танца	6	1	5	
2.5	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие физических данных	6	-	6	
2.6	Акробатические элементы: виды, особенности в хореографии	4	-	4	
2.7	Русский танец. Отработка основных движений	6	-	6	
2.8	Простейшие элементы акробатики	4	-	4	
2.9	Русский танец. Изучение основных движений. Тройковая часть, вращения	6	-	6	
2.10	Простейшие элементы акробатики	2	-	2	
2.11	Русский танец. Изучение основных движений. Тройковая часть, вращения	8	-	8	
2.12	Изучение комплексов упражнений партерной гимнастики. Регулирование нагрузки. Релаксация в комплексе	4	-	4	

	упражнений				
2.13	Итоговое занятие «Русский танец. Партерная гимнастика. Элементы акробатики»	4	-	4	
3.	**Раздел 3. Изучение танцевальных комбинаций. Русский танец. Народные игры**	**34**	**4**	**30**	
3.1	Изучение танцевальных комбинаций на месте на середине зала	4	1	3	
3.2	Русский танец. Изучение учебных комбинаций. Гармошка-елочка	4	1	3	
3.3	Народные игры. Подвижные и хороводные	2	1	1	
3.4	Изучение танцевальных комбинаций в продвижении с переходами	4	-	4	
3.5	Русский танец. Изучение учебных комбинаций. Ковырялочка-моталочка-молоточки	4	-	4	
3.6	Народные игры. Подвижные и хороводные	4	1	3	
3.7	Изучение танцевальных комбинаций в парах и малых формах	4	-	4	
3.8	Русский танец. Изучение учебных комбинаций. Веревочка-припадания	4	-	4	
3.9	Изучение танцевальных комбинаций. Отработка. Текущий контроль	4	-	4	контрольное занятие
4.	**Раздел 4. Танцевальные этюды. Русский танец. Изучение танцевальных комбинаций**	**52**	**4**	**48**	
4.1	Танцевальные этюды. Основные приемы пантомимы	4	1	3	
4.2	Русский танец. Дроби и хлопушки. Закрепление упражнений. Вращения	4	-	4	
4.3	Изучение танцевальных комбинаций с реквизитом	4	-	4	
4.4	Танцевальные этюды. Этюд с неодушевленным предметом	4	1	3	
4.5	Русский танец. Дробные дорожки, выстукивания, хлопушки в продвижении. Закрепление упражнений. Вращения	4	-	4	
4.6	Изучение танцевальных комбинаций. Отработка	4	-	4	
4.7	Танцевальные этюды. Этюды на основе коллективного творчества	4	-	4	
4.8	Русский танец. Изучение комбинаций для класс-концерта. Закрепление упражнений. Вращения	4	-	4	

4.9	Изучение танцевальных комбинаций. Отработка	4	-	4	
4.10	Танцевальные этюды. Этюды с воплощением яркого образа.	4	-	4	
4.11	Русский танец. Закрепление упражнений. Вращения	4	-	4	
4.12	«Мой выбор». Профессиограмма «танцор»	2	2	-	
4.13	Сценическая практика	4	-	4	
4.14	Итоговое занятие «Исполнение танцевальных этюдов». Промежуточная аттестация	2	-	2	контрольное занятие
	Всего часов:	**148**	**14**	**134**	

2.5. Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы народного танца. Мастера»

Раздел 1. Введение (2 часа).

Тема 1.1. Введение в Программу. ««Мой выбор»: Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности (2 часа).

Теория (2 часа).

Традиции и особенности народных танцев. История дворца пионеров и школьников города Челябинска и его традиции. Инструктаж по технике безопасности:

- Правила безопасного поведения на занятиях.
- Правила правильной разминки и растяжки.
- Что делать при ощущении дискомфорта или боли.

Раздел 2. Русский танец. Партерная гимнастика. Элементы акробатики (60 часов).

Тема 2.1. Русский танец. Беседа о русском танце. Основные движения русского танца (2 часа).

Теория (1 час).

История русского танца. Особенности русского танца. Значение и роль в культуре. Взаимосвязь русского народного танца с другими видами творчества (музыкой, песней, устным народным творчеством и т. д.).

Практика (1 час).

Основные рисунки хоровода. Позиции рук и ног. Простые переводы рук из позиции в позицию. Работа рук в паре. Закрытые позиции ног. «Гармошка», «Елочка», «Ковырялочка», «Моталочка». Вращения.

Тема 2.2. Партерная гимнастика (4 часа).

Теория (1 час).

Что такое партерная гимнастика и её роль в народном танце. Демонстрация простых упражнений на полу. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика (3 часа).

Упражнение на развитие стоп, выворотности, гибкости, силовые упражнения для мышц спины и живота, развитие шага, прыжки. Выполнение упражнений на растяжку и гибкость (наклоны, растяжки ног и рук). Упражнения на укрепление мышц корпуса и ног. Балансировочные упражнения. Комплекс упражнений в партере. Выполнение упражнений под музыку или по указанию педагога. Совместное выполнение простого комплекса.

Тема 2.3. Основы акробатики (4 часа).

Теория (1 час).

Техника безопасности на занятиях акробатикой. Правила безопасного выполнения акробатических элементов. Общие сведения об основах акробатики. Важность акробатики в народном танце.

Практика (3 часа).

Кувырки вперед: в группировке, на одну ногу, в упор, стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат, то же с опорой на одну руку и без опоры. Кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку. Выполнение простых акробатических элементов под руководством педагога.

Тема 2.4. Изучение основных движений русского танца (6 часов).

Теория (1 час).

Особенности движений и их значение. Демонстрация характерных движений русского танца.

Практика (5 часов).

Простая веревочка, двойная, с переступанием. «Припадания» на середине зала в продвижении и на месте. «Самоварчик» на месте и в повороте. Повторение и усложнение вращений «шене», на середине зала, увеличение темпа. «Маятник» изучается на середине зала в прямом положении, с подбивкой, с раскачиванием корпуса. Выстукивания с перескоком. «Хлопушки» с присядками. Вращение увеличение темпа, добавление различных вращений «сутенюр», подготовка к «блинчикам», «блинчики». Повторение упражнений гимнастики, растяжка (для разогрева мышц и улучшения физических данных).

Тема 2.5. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие физических данных (6 часов).

Практика (6 часов).

1. Комплекс упражнений на полу (в партере):

Растяжка:

- «Бабочка» (сидя, колени разведены в стороны, стопы вместе). Наклоны корпуса вперед, удерживать положение. (2 повтора по 30 сек).

- Наклоны вперед к прямым ногам сидя на полу (удерживать положение). (2 повтора по 30 сек).
- Растяжка в шпагате (по возможности, с постепенным углублением). (2 повтора по 30 сек на каждую ногу).
- «Лягушка2 (лежа на животе, пятки к ягодицам). (2 повтора по 30 сек).

2. Упражнения на выворотность:

- «Ромб» (сидя, колени разведены в стороны, стопы вместе, постепенно разводить колени шире). (8-10 повторений).
- «Батарейка» (лежа на спине, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, колени опускать к полу поочередно). (8-10 повторений на каждую ногу).

3. Укрепление мышц:

- «Лодочка» (лежа на животе, одновременно отрывать от пола руки и ноги). (8-10 повторений).
- «Велосипед» (лежа на спине, имитация езды на велосипеде). (2 подхода по 30 сек).
- Упражнения на пресс (различные варианты подъемов корпуса и ног). (2 подхода по 10-12 повторений).
- «Планка» (удержание положения). (2 подхода по 20-30 сек).

4. Упражнения на координацию:

- «Перекаты» (сидя, перекаты с ягодиц на спину и обратно). (8-10 повторений).
- «Выкрутасы» (сидя, переносить ноги поочередно вперед и назад, держа корпус прямо). (8-10 повторений на каждую ногу).

Упражнение на развитие стоп, выворотности, гибкости, силовые упражнения для мышц спины и живота, развитие шага, прыжки. Повторение основных движений русского танца для отработки исполнения.

Тема 2.6. Акробатические элементы: виды, особенности в хореографии (4 часа).

Практика (4 часа) .

Практическая часть:

1. Кувырок вперед:

- Подводящие упражнения: группировка, перекаты на спине.
- Выполнение кувырка вперед (сначала с помощью преподавателя, затем самостоятельно).

2. Кувырок назад:

- Подводящие упражнения: упор присев, перекаты назад.
- Выполнение кувырка назад (сначала с помощью преподавателя, затем самостоятельно).

3. Стойка на лопатках («березка»):

- Подводящие упражнения: подъем таза лежа на спине, удержание положения с согнутыми ногами.
- Выполнение стойки на лопатках (с помощью педагога).

4. Мостик:

- Подводящие упражнения: прогибы назад из положения стоя, лежа на спине.
- Выполнение мостика.

5. Подводные упражнения к колесу:
- Боковые наклоны, выпады с переносом веса.
- Повороты на 180 градусов.
Разбор ошибок и индивидуальные корректировки. Повторение изученных элементов.
Соединение нескольких простых акробатических элементов в небольшую комбинацию.

Тема 2.7. Русский танец. Отработка основных движений (6 часов).
Практика (6 часов).
Одинарная, двойная дробь. «Хлопушки». Вращения. «Разговорные» дроби, «двойная дробь». «Хлопушки» на месте и в продвижении. Вращение увеличение темпа, добавление различных вращений. Изучение одинарного, двойного ключей. Повторение упражнений гимнастики, растяжка (для разогрева мышц и улучшения физических данных).

Тема 2.8. Простейшие элементы акробатики (4 часа).
Практика (4 часа) .
1. Подготовительные упражнения для кувырка вперед:
- Группировка (сидя на мате, колени подтянуты к груди, голова опущена, руки обнимают колени).
- Перекаты на спине (из положения группировки перекатываться вперед-назад).
- «Черепашка» (стоя на четвереньках, перекаты через одно плечо на другое).
2. Кувырок вперед:
- Показ кувырка вперед педагогом.
- Выполнение кувырка вперед обучающимися (с помощью педагога, если необходимо).
- Страховка детей при выполнении кувырка.
3. Подготовительные упражнения для кувырка назад:
- Упор присев (сидя на корточках, руки впереди).
- Перекаты назад из упора присев (стараться достать руками до пола за спиной).
4. Кувырок назад:
- Показ кувырка назад педагогом.
- Выполнение кувырка назад детьми (с помощью преподавателя, если необходимо).
- Страховка детей при выполнении кувырка.
5. Стойка на лопатках («березка»):
- Лежа на спине, поднять ноги вверх.
- Согнуть ноги в коленях, подпереть спину руками.
- Постепенно выпрямлять ноги вверх, удерживая равновесие (Поддержка и страховка обязательна).
акрепление упражнений. Отработка и усложнение изученных упражнений. Повторение упражнений гимнастики, растяжка (для разогрева мышц и улучшения физических данных).

Тема 2.9. Русский танец. Изучение основных движений. Трюковая часть, вращения (6 часов)
Практика (6 часов).
Трюковые элементы вращения по кругу, «ползунок», «метелочка», «бочонок», «мельница», «гвоздики». Изучение трюковых элементов на середине зала и в продвижении. Работа на умение менять «точку» при движении по кругу.
Вращения по кругу (танцевальный бег, «блинчики»). Вращения на середине зала («толчковые», «абертасы», «поджатые»). Повторение упражнений гимнастики, растяжка (для разогрева мышц и улучшения физических данных).

Тема 2.10. Простейшие элементы акробатики (4 часа).
Практика (4 часа).
Подробная проработка подготовительных упражнений:
- Кувырок вперед: добавить упражнение «ласточка» (опорная нога чуть согнута) наклоны вперед и касание кончиками пальцев пола, это готовит спину и ноги.
- Кувырок назад: добавить упражнение «свечка» облегченный вариант берёзки без рук.
- Упражнения на развитие гибкости спины и плечевого пояса.
- Стойка на лопатках:
- Упражнение на развитие стоп, выворотности, гибкости, силовые упражнения для
Закрепление упражнений. Отработка и усложнение изученных упражнений. Повторение упражнений гимнастики, растяжка (для разогрева мышц и улучшения физических данных).

Тема 2.11. Русский танец. Изучение основных движений. Трюковая часть, вращения (4 часа).
Практика (4 часа)
Трюковые элементы и вращения. Отработка трюков. Ходы в русском танце. Изучение шагов со скользящим ударом, с подбивкой на каблук, переменный ход, в медленном и среднем темпе. Разбор рисунков танца. Построение рисунков танца, перестроение из рисунка в рисунок. Повторение упражнений гимнастики, растяжка (для разогрева мышц и улучшения физических данных).

Тема 2.12. Изучение комплексов упражнений партерной гимнастики. Регулирование нагрузки. Релаксация в комплексе упражнений (4 часа).
Практика (4 часа).
Комплекс 1: Развитие гибкости позвоночника:
- «Кошечка» (стоя на четвереньках, прогибаем и округляем спину).
- «Волна» (лежа на животе, поднимаем поочередно голову, плечи, грудь и живот).
- «Мостик2 (подготовительные упражнения - подъем таза лежа на спине, упор на пяточках).
- «Змея» (упор на руки - прогибаемся в спине).

Комплекс 2: Раскрытие тазобедренных суставов и растяжка:
- «Бабочка» (сидя, соединить стопы и прижимать колени к полу).
- «Лягушка» (лежа на животе, развести колени в стороны).
- Попеременный выпад на одну ногу, вытягивание задней ноги.
- Продольный шпагат и поперечный (тянемся по возможности, не перегружая суставы).
Комплекс 3: Укрепление мышц пресса и спины:
- «Велосипед» (лежа на спине, имитация езды на велосипеде).
- «Ножницы» (лежа на спине, попеременное поднимание и опускание прямых ног).
- Планка (упор лежа на предплечьях).
- Супермен (лежа на животе, одновременный подъем рук и ног).
Повторение основных движений русского танца для отработки исполнения. Релаксация в комплексе упражнений

Тема 2.13. Итоговое занятие «Русский танец. Партерная гимнастика. Элементы акробатики» (4 часа).
Практика (4 часа).
Повторение упражнений гимнастики, растяжка (для разогрева мышц и улучшения физических данных).
Блок 1: Демонстрация партерной гимнастики:
- Обучающиеся выполняют комплекс упражнений партерной гимнастики, изученный в течение года.
- Упражнения могут выполняться индивидуально, в парах или группами.
- Педагог комментирует упражнения, обращая внимание на развитие гибкости, силы и координации.
Блок 2: Демонстрация элементов акробатики:
- Обучающиеся выполняют изученные акробатические элементы (кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, «мостик»).
- Элементы могут выполняться в связках, демонстрируя более сложные навыки.
- Страховка детей педагогом.
Блок 3: Русский танец:
Исполнение заранее разученного танца (фрагмента танца, композиции).

Раздел. 3 Изучение танцевальных комбинаций, русский танец. Народные игры (34 часа).
Тема 3.1. Изучение танцевальных комбинаций на месте на середине зала (4 часа).
Теория (1 час) .
Что такое хореографическая постановка. Правильная техника выполнения элементов, входящих в комбинации.
Практика (3 часа) .
Изучение простейших комбинаций на середине зала. Разучивание танцевальных комбинаций на основе усвоенного материала. Постановка хореографических

произведений в зависимости от возможностей. Повторение и отработка хореографических номеров.
Блок 1: Комбинации на месте:
Разучивание новой комбинации:
- Демонстрация комбинации педагогом (показ целиком и по частям).
- Разучивание комбинации по элементам (повторение каждого элемента отдельно, несколько раз).
- Соединение элементов в единую комбинацию (повторение комбинации целиком, сначала медленно, затем в заданном темпе).
Пример комбинации: Комбинация в кругу: шаг с притопом, поворот направо на носках, «ковырялочка», шаг с хлопком над головой, повторить в другую сторону.
Работа над качеством исполнения:
- Правильная постановка корпуса и рук.
- Точность и четкость в выполнении движений.
- Соответствие движений ритму музыки.
- Работа в группах (по желанию): разделение на группы, отработка комбинации, показ друг другу.
Блок 2: Комбинации на середине зала:
Разучивание новой комбинации:
- Демонстрация комбинации педагогом (показ целиком и по частям).
- Разучивание комбинации по элементам (повторение каждого элемента отдельно, несколько раз).
- Соединение элементов в единую комбинацию (повторение комбинации целиком, сначала медленно, затем в заданном темпе).
Пример комбинации: Пройти по диагонали «веревочкой», сделать «присядку с выносом ноги», продвинуться вперед шагом с притопом с активными руками, повторить в другую сторону.
Работа над качеством исполнения:
- Правильная постановка корпуса и рук.
- Точность и четкость в выполнении движений.
- Соответствие движений ритму музыки.
- Выразительность и артистизм.

Тема 3.2. Русский танец. Изучение учебных комбинаций. Гармошка-елочка (4 часа).
Теория (1 час).
Что такое класс-концерт. Определение понятия «класс-концерт». Цель и задачи проведения класс-концерта. Структура класс-концерта. Правила поведения на сцене и за кулисами.
Практика (3 часа).
Изучение учебных комбинаций для отработки движений. Добавление рук, переходов, перегибов корпуса и т.д. Подготовка учебных комбинаций на класс-концерт. Комплекс упражнений на развитие физических данных.

Тема 3.3. Народные игры. Подвижные и хороводные (2 часа).
Теория (1 час).
Связь танца и игр. Выбор песенного материала.
Практика (1 час).
Разучивание подвижных и хороводных игр. Игры с песенным сопровождением. Эмоциональная передача внутреннего образа, сравнение у кого образы получаются интереснее. Повторение комбинаций русского танца.

Тема 3.4. Изучение танцевальных комбинаций в продвижении с переходами (4 часа).
Практика (4 часа)
Изучение комбинаций в с различными шагами, переходами, перестроениями. Разучивание танцевальных комбинаций на основе усвоенного материала. Постановка хореографических произведений в зависимости от возможностей. Повторение и отработка хореографических номеров.

Тема 3.5. Русский танец. Изучение учебных комбинаций. Ковырялочка-моталочка-молоточки (4 часа).
Практика (2 часа).
Блок 1: Изучение элемента «Ковырялочка»:
-Демонстрация движения педагогом (несколько раз, с акцентом на технику).
- Разучивание движения по частям:
Положение корпуса и рук.
Работа стопы (вынос носка вперед с касанием пола).
Ритм движения.
- Отработка движения под музыку в медленном темпе.
- Увеличение темпа.
- Исправление ошибок.
Блок 2: Изучение элемента «Моталочка»:
-Демонстрация движения педагогом (несколько раз, с акцентом на координацию).
- Разучивание движения по частям:
Положение корпуса и рук.
Работа ног (переступание с ноги на ногу с небольшим подскоком).
Ритм движения.
- Отработка движения под музыку в медленном темпе.
- Увеличение темпа.
- Исправление ошибок.
Блок 3: Изучение элемента «Молотки»:
-Демонстрация движения педагоом (несколько раз, с акцентом на четкость и энергию).
- Разучивание движения по частям:
Положение корпуса и рук.

Работа ног (выброс ноги вперед на пятку).
Ритм движения.
- Отработка движения под музыку в медленном темпе.
- Увеличение темпа.
- Исправление ошибок.
Блок 4: Соединение в комбинацию:
- Пошаговое соединение элементов «Ковырялочка» - «Моталочка» - «Молотки» в учебную комбинацию.
- Отработка комбинации под музыку в медленном темпе.
- Постепенное увеличение темпа.
- Добавление выразительности и артистизма в исполнение.

Тема 3.6. Народные игры. Подвижные и хороводные (4 часа).
Практика (4 часа).
Разучивание подвижных и хороводных игр. Игры с песенным сопровождением. Эмоциональная передача внутреннего образа, сравнение у кого образы получаются интереснее. Игры используются в течении всего учебного процесса, не только на занятиях, для снятия эмоционального напряжения, но и на переменах, концертах, конкурсах, поездках и т.д. Повторение комбинаций русского танца.
Блок 1: Разучивание подвижной игры:
- Выбор игры («Гуси-лебеди», «Зайчик», «Кот и мыши», «У медведя во бору», и т.д.).
- Разучивание движений и текста (если есть).
- Проведение игры несколько раз, с корректировкой ошибок.
Блок 2: Разучивание хороводной игры:
- Выбор игры («Ручеек», «Каравай», «Золотые ворота», «Во поле береза стояла», и т.д.).
- Разучивание движений и текста (песни).
- Проведение игры несколько раз, с корректировкой ошибок.

Тема 3.7. Изучение танцевальных комбинаций в парах и малых формах (4 часа).
Практика (4 часа).
Изучение парных комбинаций, комбинации в кругу, линии, квадрате и других рисунках. Разучивание танцевальных комбинаций на основе усвоенного материала. Постановка хореографических произведений в зависимости от возможностей. Повторение и отработка хореографических номеров.

Тема 3.8. Русский танец. Изучение учебных комбинаций. Веревочка-припадания (4 часа).
Практика (4 часа) .
Изучение учебных комбинаций для отработки движений. Добавление рук, переходов, перегибов корпуса и т.д. Подготовка учебных комбинаций на класс-

концерт. Комплекс упражнений на развитие физических данных.

Тема 3.9. Изучение танцевальных комбинаций. Отработка. Текущий контроль (4 часа)

Практика (4 часа) .

Отработка танцевальных комбинаций:

- Повторение каждой комбинации по частям (сначала медленно, затем в полную скорость).
- Отработка техники исполнения каждого движения:
- Положение корпуса и рук.
- Работа ног и стоп.
- Выразительность и артистизм.

Отработка комбинаций под музыку. Исправление ошибок и индивидуальная работа с обучающимися. Работа над музыкальностью и синхронностью (если комбинация групповая). Текущий контроль. В рамках текущего контроля обучающиеся выполняют комбинации индивидуально.

Раздел 4. Танцевальные этюды. Русский танец. Изучение танцевальных комбинаций (52 часа).

Тема 4.1. Танцевальные этюды. Основные приемы пантомимы (4 часа).

Теория (1 часа).

Понятие «пантомима». Простые приемы пантомимы.

Практика (3 часа)

1. Практическое знакомство с основными приемами техники пантомимы (стена, неподвижная точка, борьба с воображением препятствием, шаг на месте, бег на месте, перетягивание каната, ползание по канату, движение вверх и вниз ступеням лестницы, всадник, лыжник, стрелок из лука и т.д.) Основные законы сценического пространства. Проработка законов трехмерности физического пространства, связанные с представлением о верхе и низе. Тыле и анфас, направлениях направо и налево (стены, лабиринты, препятствия, грязь, в темноте, невесомость и т.д.) Создание пантомимного этюда на основе пластического решения неодушевленного предмета (шляпа, стул, разный реквизит и т.д).

2. Танцевальные этюды:

- Разбиение на группы (или индивидуально).
- Предложение темы для этюда.

Задание: сочинить короткий танцевальный этюд, используя основные элементы народного танца и приемы пантомимы для передачи эмоций и характера.

- Индивидуальная работа над этюдом (выбор движений, мимики, жестов).
- Репетиция этюдов под музыку.

Тема 4.2. Русский танец. Дроби и хлопушки. Закрепление упражнений. Вращения (4 часа).

Практика (4 часа)

Изучение простейших дробей и хлопушек. Отработка и усложнения упражнений и учебных комбинаций на середине зала, с добавлением новых элементов, исполнение в разном темпе. Комплекс упражнений на развитие физических данных.

Тема 4.3. Изучение танцевальных комбинаций с реквезитом (4 часа).

Практика (4 часа)

Отработка умения работать с различными предметами (платок, лавочка, ложки, трещетки, платочки, ленты и т.д.) Разучивание танцевальных комбинаций на основе усвоенного материала. Постановка хореографических произведений в зависимости от возможностей. Повторение и отработка хореографических номеров.

Тема 4.4. Танцевальные этюды. Этюд с неодушевленным предметом (4 часа).

Теория (1 час)

Понятие - танцевальные этюды. Подбор материала для создания этюда.

Практика (3 часа)

Блок 1: Практические упражнения:

- «Оживление предмета» (представить, что предмет живой, поговорить с ним, погладить его, поиграть с ним).
- «Характер предмета2 (определить характер предмета: веселый, грустный, упрямый, капризный и т.д.).
- «Как предмет двигается?» (Представить, как двигался бы предмет, если бы мог самостоятельно двигаться).

Блок 2: Создание танцевальных этюдов (20 минут):

- Выбор предмета (каждый обучающийся/группа выбирает предмет).
- Определение темы этюда.

Задание: придумать короткий танцевальный этюд, используя выбранный предмет для передачи сюжета и эмоций.

- Индивидуальная/групповая работа над этюдом:
- Выбор движений, соответствующих предмету и теме этюда.
- Использование элементов народного танца.
- Создание взаимодействия между танцором и предметом.

Репетиция этюдов под музыку. Создание пантомимного этюда на основе пластического решения неодушевленного предмета (шляпа, стул, разный реквизит и т.д). Создание пантомимного этюда на основе коллективного творчества (игра «Отгадай нашу фигуру»).

Тема 4.5. Русский танец. Дробные дорожки, выстукивания, хлопушки в продвижении. Закрепление упражнений. Вращения (4 часа).

Практика (4 часа).

Изучение дробных дорожек, дробей в повороте, хлопушек с продвижением по диагонали и в повороте. Отработка и усложнения упражнений и учебных комбинаций на середине зала, с добавлением новых элементов, исполнение в разном темпе. Комплекс упражнений на развитие физических данных.

Тема 4.6. Изучение танцевальных комбинаций. Отработка (4 часа).
Практика (4 часа).
Блок 1: Повторение изученных элементов:
- Повторение отдельных элементов, входящих в изучаемые комбинации.
- Работа над техникой исполнения каждого элемента (положение корпуса, рук, ног, головы).
- Упражнения на улучшение координации и ритмичности.
Блок 2: Отработка танцевальных комбинаций:
- Повторение танцевальных комбинаций под музыку.
- Выполнение комбинаций в медленном темпе, постепенно ускоряя.
- Работа над отдельными фразами и переходами между элементами.
- Отработка выразительности и эмоциональности исполнения.
- Внесение корректировок педагогом, исправление ошибок.
- Разбиение на группы (по желанию) и совместное выполнение комбинаций.
(Опционально) Отработка комбинаций в парах или небольших группах (если это предусмотрено стилем танца).
- Повторение одной из отработанных комбинаций под музыку в полном темпе.

Тема 4.7. Танцевальные этюды. Этюды на основе коллективного творчества 94 часа).
Практика (4 часа).
Создание пантомимного этюда на основе коллективного творчества (парный этюд). Создание танцевального этюда с воплощение яркого образа. Сочинение этюда.

Тема 4.8. Русский танец. Изучение комбинаций для класс-концерта. Закрепление упражнений. Вращения (4 часа).
Практика (4 часа)
Составление комбинаций для класс-концерта, переходы из комбинации в комбинацию, этюды. Отработка и усложнения упражнений и учебных комбинаций на середине зала, с добавлением новых элементов, исполнение в разном темпе. Комплекс упражнений на развитие физических данных.

Тема 4.9. Изучение танцевальных комбинаций. Отработка (4 часа).
Практика (4 часа)
Блок 1: Повторение и разбор:
- Выбор комбинации.
- Медленное повторение комбинации под счет.
- Разбор сложных моментов, акцент на технике и правильном исполнении.
- Педагог дает индивидуальные корректировки.
Блок 2: Игровая отработка:
- «Танцевальная эстафета»: разделение на команды, каждая команда выполняет комбинацию по очереди, передавая «эстафету» (например, платок).

- «Зеркальное отражение»: обучающиеся встают в пары, один - ведущий, другой - зеркало, повторяет движения. Затем меняются ролями.
- «Импровизация с элементом»: педагог задаёт элемент (например, «присядка»), обучающиеся импровизируют вокруг этого элемента, используя изученную комбинацию.
- «Свободная вариация»: обучающимся предлагается внести небольшие изменения в комбинацию (например, добавить поворот, изменить положение рук), сохраняя её основу.
- Общее исполнение одной из отработанных комбинаций под музыку в быстром темпе.

Тема 4.10. Танцевальные этюды. Этюды с воплощением яркого образа (4 часа).
Практика (4 часа).
Создание пантомимного этюда на основе коллективного творчества (парный этюд). Создание танцевального этюда с воплощение яркого образа. Сочинение этюда.

Тема 4.11. Русский танец. Закрепление упражнений. Вращения (4 часа).
Практика (4 часа)
Отработка и усложнения упражнений и учебных комбинаций на середине зала, с добавлением новых элементов, исполнение в разном темпе. Комплекс упражнений на развитие физических данных.

Тема 4.12. «Мой выбор». Профессиограмма «танцор» (2 часа).
Теория (2 часа).
Что такое профессиограмма. Танцор народного ансамбля: кто он? Качества и навыки, необходимые танцору. Путь к мастерству.

Тема 4.13. Сценическая практика (4 часа).
Практика (4 часа).
Сценическая практика.
Блок 1: Прогон номера
- Полный прогон номера под музыку в костюмах (или их элементах) и с реквизитом.
- Акцент на технике исполнения, четкости движений, синхронности.
- Педагог ведет наблюдение и фиксирует недостатки.
Блок 2: Работа над ошибками и деталями
- Разбор ошибок, выявленных во время прогона.
- Работа над отдельными эпизодами и движениями, вызывающими затруднения.
- Отработка взаимодействия с партнерами.
- Работа над сценическим образом (выражение лица, взгляд, осанка, жесты).
Блок 3: Финальная отшлифовка
- Повторный прогон номера под музыку с учетом внесенных корректировок.
- Создание целостного сценического образа, передающего настроение и характер танца.

Тема 4.14. Итоговое занятие «Исполнение танцевальных этюдов». Промежуточная аттестация (2 часа).

Практика (2 часа).

Итоговое занятие «Исполнение танцевальных этюдов». Промежуточная аттестация. В рамках промежуточной аттестации обучающиеся исполняют танцевальный этюд, демонстрируя приобретенные навыки и умения в народном танце.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право- порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по ДООП «Основы народного танца» являются:

- формирование основ социального взаимодействия;
-формирование потребности в постоянном поиске форм творческого самовыражения на основе полученных ценностных ориентаций.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Основные целевые ориентиры воспитания детей ДООП «Основы народного танца»:

- формирование у обучающимися российской гражданской принадлежности (идентичности);
- воспитание уважения к истории и культуре своего народа, его духовно - нравственным ценностям;
- осознание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдение правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- ориентация на осознанный выбор сферы профессиональных интересов,

профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;
- развитие личностного отношения к занятиям хореографией, в том числе развитие творческого самовыражения в танце;
- осознание опыта художественного творчества как социально значимой деятельности;
- формирование навыков эффективной коммуникации.

3.2. Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основными формами воспитания по методу воздействия в ДООП «Основы народного танца» являются:

- получение информации об искусстве танца, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой культуры и т. д. как источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения (важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.);
- практические занятия детей (репетиции, подготовка к конкурсам) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых участвуют обучающиеся, к членам своего коллектива;
- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения, где проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;
- участие в конкурсно-концертной деятельности способствует закреплению ситуации успеха, развитию рефлексивных и коммуникативных умений, ответственности, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Основы народного танца» используются следующие методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
-методы стимулирования, поощрения (индивидуальногои публичного);
-методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на базе МБОУ «СОШ №70 города Челябинска» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы и после её завершения.

Анализ результатов воспитания по программе (Приложение 3) предусматривает не определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, о влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4. Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы народного танца»

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Профессия - УЧИТЕЛЬ!» (участие в концертной программе, посв. Дню учителя).	Воспитание чувства уважения к представителям педагогической профессии	октябрь	размещение фото- и видеоматериалов, постов с мероприятия
2.	День героев Отечества. (участие в мероприятии, посвященном Дню героев Отечества)	Формирование у обучающихся таких качества, как долг, ответственность, честь, достоинство	декабрь	размещение фото- и видеоматериалов, постов с мероприятия

3.	«Новогодний переполох» (участие в новогодней кампании)	Создание условий для развития у обучающихся творческих способностей	декабрь	размещение фото- и видеоматериалов, постов с мероприятия
4.	Участие в праздничном концерте, посвящённом Международному женскому дню.	Воспитание уважительного и бережного отношения к родителям и представителям старшего поколения, привитие любви к национальным традициям своего народа.	март	размещение фото- и видеоматериалов, постов с мероприятия
5.	День здоровья	Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация занятий танцами.	апрель	размещение фото- и видеоматериалов, постов с мероприятия
6.	Участие в мероприятии, посвящённом Дню Победы.	Воспитание патриотизма: формирование представления о значимости события в истории Родины	май	размещение фото- и видеоматериалов, постов с мероприятия

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Модуль «Основы народного танца. Первые шаги»

Текущий контроль

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие (ритмика, партерная гимнастика)	Низкий	Техника выполнения: обучающийся допускает значительные ошибки в технике выполнения упражнений партерной гимнастики и растяжки. Требуется постоянный контроль со стороны преподавателя. Не всегда обучающийся соблюдает технику безопасности. Амплитуда движений: обучающийся испытывает значительные трудности в достижении необходимой амплитуды движений. Шпагат (продольный/поперечный) с большим зазором от пола. Наклоны вперед с касанием пола только колен. Ограниченный прогиб в спине. Фиксация поз: обучающийся не может удерживать позы растяжки в течение длительного времени (менее 20 секунд). Сила: обучающийся испытывает значительные трудности в выполнении упражнений, требующих силы. Дыхание: обучающийся не контролируют дыхание во время выполнения упражнений
	Средний	Техника выполнения: обучающийся основном демонстрируют правильную технику выполнения упражнений партерной гимнастики и растяжки, но иногда допускает небольшие ошибки. Соблюдает основные правила техники безопасности. Амплитуда движений: обучающийся достигает хорошей амплитуды движений, но еще есть к чему стремиться. Шпагат (продольный/поперечный) с зазором от пола. Наклоны вперед с касанием пола кончиками пальцев. Удовлетворительный прогиб в спине. Фиксация поз: обучающийся удерживает позы растяжки в течение достаточного времени (около 20-30 секунд). Сила: обучающийся проявляет достаточную силу для выполнения большинства упражнений, но испытывает некоторые трудности с удержанием сложных поз. Дыхание: обучающийся в основном контролирует

		дыхание, но иногда забывает о нем во время выполнения упражнений
	Высокий	Техника выполнения: обучающийся демонстрирует отличную технику выполнения упражнений партерной гимнастики и растяжки. Соблюдает правильную осанку, контролирует положение тела, проявляет хорошую координацию. Соблюдает технику безопасности. Амплитуда движений: обучающийся легко достигает максимальной амплитуды движений в соответствии с возрастом и физическими возможностями. Шпагат (продольный/поперечный) приближается к полному (с минимальным зазором). Глубокие наклоны вперед с касанием пола руками. Хороший прогиб в спине без дискомфорта. Фиксация поз: обучающийся уверенно удерживает позы растяжки в течение продолжительного времени (более 30 секунд). Сила: обучающийся проявляет достаточную силу для выполнения упражнений с сопротивлением, уверенно удерживают позу «мостик». Дыхание: обучающийся правильно дышат во время выполнения упражнений, контролируют дыхание

Промежуточная аттестация

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	Низкий	Обучающийся испытывает значительные трудности в освоении основных движений. Плохо чувствует ритм, испытывает проблемы с координацией. Проявляет небольшой интерес к танцу, стесняется выражать эмоции. Требует индивидуального подхода и дополнительной помощи
	Средний	Обучающийся освоил основные движения, но иногда испытывает трудности с координацией и ритмом. Проявляет интерес к танцу, но еще не достаточно эмоционально выразительно. Может повторять разученные связки, но не уверен в импровизации
	Высокий	Обучающийся быстро осваивает новые движения, демонстрирует хороший ритм, координацию. Эмоционально выразителен в танце, демонстрирует артистизм. Уверенно импровизирует, придумывает свои связки движений

Модуль «Основы народного танца. Мастера»

Текущий контроль

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	Низкий	Слабое владение материалом, многочисленные ошибки в исполнении, недостаточное соответствие требованиям.

		Требует значительных усилий для достижения приемлемого уровня. Значительные ошибки в технике исполнения большинства движений. Неправильная осанка и положение корпуса. Низкий уровень координации, движения неуверенные, скованные, неточные. Несоответствие ритму и темпу музыки, постоянные отклонения. Движения плохо согласованы с музыкой. Отсутствие выразительности, исполнение монотонное, не отражает характер музыки. Комплекс, неуверенность в движениях. Отсутствие попыток выразить характер танца. Отсутствие контакта со зрителем, отсутствие эмоций и заинтересованности
	Средний	Достаточное владение материалом, в основном правильное исполнение с небольшими неточностями, соответствие основным требованиям. Демонстрирует стабильный результат. Большинство движений выполнены правильно, могут быть небольшие неточности в деталях. В основном правильная осанка, могут быть небольшие отклонения. Достаточная координация, движения в большинстве своем четкие. В основном соблюдение ритма, но изредка могут быть незначительные отклонения. Движения в основном соответствуют музыке, но не всегда передают все нюансы музыкального произведения. Выразительность достаточная. Исполнение достаточно уверенное, но может ощущаться некоторая скованность. * Предпринимаются попытки выразить характер танца, но не всегда успешно. В основном наличие контакта со зрителем, но без яркого выражения эмоций
	Высокий	Уверенное владение материалом, точное и выразительное исполнение, полное соответствие техническим и художественным требованиям. Демонстрирует высокий уровень подготовленности. Все движения выполнены технически правильно и точно в соответствии с традициями народного танца. Безупречная осанка и постановка корпуса. Высокий уровень координации, движения плавные, четкие и уверенные. Безупречное соблюдение ритма и темпа музыки. Движения идеально соответствуют музыкальным фразам и акцентам. Исполнение яркое, выразительное, полностью отражающее характер музыки и передающее ее настроение. Исполнение уверенное, непринужденное, наполненное энергией. Активное выражение характера танца/образа с помощью мимики, жестов и движений. * Установление контакта со зрителем, передача эмоций и настроения

Промежуточная аттестация

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования

Контрольное занятие	Низкий	Выполнение с существенными ошибками, демонстрирующее недостаточный уровень освоения материала
	Средний	Уверенное выполнение с небольшими недочетами, показывающее достаточный уровень освоения материала
	Высокий	Полное и качественное выполнение, демонстрирующее высокий уровень освоения материала

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы народного танца» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 3).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы народного танца» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 3).

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы народного танца»

5.1. Методические материалы

Форма обучения – очная; с использованием дистанционных образовательных технологий

Основные формы учебных занятий:

1.Беседа - диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.

2. Репетиция (от лат. repetitio — повторение) — тренировка театрального или иного (например, музыкального, хореографического) представления, как правило, без зрителей. Осуществляется для того, чтобы отточить профессиональные навыки или лучше подготовиться непосредственно к публичному выступлению.

3. Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.

4. Объяснение – словесный метод обучения, заключающийся в истолковании закономерностей, существенных свойств изучаемых объектов, отдельных понятий, фактов или явлений при изучении, как правило, теоретического материала различных наук, при раскрытии коренных причин и следствий в явлениях природы и общественной жизни.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный

Форма организации образовательного процесса: групповая

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

Алгоритм учебного занятия.

Учитывая особенности возрастного, физического и психологического развития

обучающихся, эффективным является проведение занятия, включающего в себя три части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть занятия (5-10 % от общего времени занятия) направлена на создание эмоционального настроя на предстоящую работу и восприятия музыкального сопровождения, подготовку мышц к интенсивной нагрузке.

Основная часть занятия (70-85 % времени от общей продолжительности занятия) варьируется в зависимости от тематики, цели и степени готовности детей к танцевальной деятельности.

Заключительная часть занятия направлена на релаксацию, психорегуляцию организма ребенка, а также подведение итогов на основе анализа танцевальной деятельности детей на занятии.

Каждая часть занятия предполагает реализацию конкретных задач, связанных между собой и направленных на выполнение программы в целом. Все составляющие занятия включают повторение предыдущего и подачу нового материала с обязательным его закреплением.

Новый материал сообщается в небольшом объеме с нарастанием степени сложности и повторяется до осознанного усвоения детьми.

Список литературы

Список литературы для педагогов

1.Базарова, Н.П. «Классический танец» : СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009.

2.Барышникова, Татьяна Азбука хореографии / Татьяна Барышникова.-М.: Респекс, Ньюкси, 2013

3.Ваганова, А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007.

4.Вихрева, Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004.

5.Ерохина, О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 223 с.

6.Левин, М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001.

7.Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. - Москва: Высшая школа, 2016.

8.Пасютинская, В. Волшебный мир танца / В. Пасютинская. - М.: Просвещение, 2015.

9.Покровская, Е.Г. «Принципы сочинения учебной комбинации у палки по классическому танцу» / Методическое пособие для преподавателей. Харьков, 2010.

10.Базарова, Н.П. Азбука классического танца. Л., Искусство, 1983.

11.Балет Ленинграда. Академический театр оперы и балета имени С. М. Кирова. - Москва:Огни, 2017

12.Ваганова, А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007.

13.Джозеф, С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004.

14.Левин, М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001.

15.Русский балет: энциклопедия. М: Согласие, 1997.

Список литературы для обучающихся и родителей

1.Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н. Александрова. – СПб: Лань, 2011.
2.Ваганова, А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007.
3.Красовская, В.М. История русского балета. - Л., 1978.
4.Красовская, В.М. Павлова. Нижинский. Ваганова. Три балетные повести. - М.: "Аграф", 1999.
5.Миловзорова, М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972.
6.Моисеев, И. Голос дружбы. // Советский балет, 1983, № 5.
7.Пасютинская, В. Волшебный мир танца / В. Пасютинская. - М.: Просвещение, 2015.

Интернет – ресурсы:

http://www.horeograf.com. Все для хореографии и танцоров.
Tantsam. Сборники по хореографии и танцам.
http://www.taranenkomusic.narod.ru. Персональный творческий сайт Сергея Тараненко с музыкой для урока хореографии на CD. В лёгкой красочной оркестровке..
http://horeograf.ucoz.ru/blog. Музыка для танцев, развивающие игры для детей,
www.horeograf.com. Сайт посвящен хореографам и танцорам.
www.horeograf.com/detskij-tanec. Для визуализации обучения на занятиях хореографии
https://sites.google.com/site/sajthoreograficeskojskoly/slovar-horeograficeskih-terminov
Словарь хореографических терминов

5.2.Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса по дополнительной образовательной программе «Основы народного танца»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Технические средства обучения		
1.	Устройства ввода/вывода звуковой информации – магнитофон, колонки	1
2.	Устройства для создания музыкальной информации (музыкальные клавиатуры) – фортепиано	1
II.	Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование	
1.	Наличие опоры, зеркал, специального покрытия пола, разминок, освещение, гимнастические коврики и маты.	+
III. Мебель		

1.	Стол	1
2.	Стулья	3
3.	Шкафы для хранения костюмов и обуви.	+

Приложение 1

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы народного танца» на 2026/2027 учебный год

Календарный учебный график образовательного модуля «Основы народного танца. Первые шаги»



Календарный учебный график образовательного модуля «Основы народного танца. Мастера»



Приложение 2

Карточка ДОП для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области

Модуль «Основы народного танца. Первые шаги»

наименование	содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Основы народного танца. Первые шаги»
краткое название ДООП/модуля	«Основы народного танца. Первые шаги»
направленность программы	художественная
краткое описание	Модуль Основы народного танца. Первые шаги» предназначен для обучающихся, которые только начинают знакомиться с миром народного танца. В этом модуле акцент делается на базовые движения, ритмы и простые хореографические элементы. Основная цель — создать у детей положительное отношение к танцу и развить у них базовые навыки, такие как координация, чувство ритма и музыкальность. Важной особенностью данного модуля является его доступность. Занятия проводятся в игровой форме, что помогает обучающимся легко усваивать материал. Простые танцевальные упражнения, ритмические игры и коллективные танцы способствуют формированию командного духа и уверенности в себе. В этом возрасте дети открыты для новых впечатлений, и именно в модуле «Основы народного танца. Первые шаги» закладываются основы их дальнейшего танцевального развития
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Раздел 1. Введение 1.1 Введение в Программу. Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности 2. Раздел 2. Ритмика, партерная гимнастика, элементы акробатики 2.1 Ритмика. Характер музыки, динамика, темп 2.2 Партерная гимнастика. Упражнения на развитие физических данных 2.3 Элементы акробатики. Упоры, седы перекаты, кувырки, «Мостик» 2.4 Ритмика. Метроритм Танцевальные шаги и бег, ориентирование в пространстве, рисунки в танце 2.5 Партерная гимнастика. Упражнения на развитие физических данных 3. Раздел 3. Основы русского танца, народные игры 3.1 Русский танец. Вводная беседа. Постановка корпуса. Позиции рук, ног 3.2 Ритмика, партерная гимнастика 3.3 Народные игры. Возникновение игр 3.4 Русский танец. Изучение основных движений. Елочка, гармошка, ковырялочка, моталочка, припадания 3.5 Перестроение рисунков танца под музыку 3.6 Народные игры. Изучение игр. Хороводные игры 3.7 Русский танец. Изучение основных движений. Подсвоки, перескоки, молоточки, веревочка 3.8 Ритмика, партерная гимнастика, растяжка. Текущий контроль 3.9 Русский танец. Изучение основных движений. Простейшие дроби, хлопушки 4. Раздел 4. Русский танец. Изучение танцевальных комбинаций 4.1 Русский танец. Изучение учебных комбинаций. Елочка-гармошка, ковырялочка-моталочка 4.2 Русский танец. Вращение. Упражнения на «точку», шене 4.3 Изучение танцевальных комбинаций на месте на середине зала 4.4 Изучение танцевальных комбинаций в продвижении с переходами 4.5 Русский танец. Изучение учебных комбинаций. Припадания-веревочка 4.6 Изучение танцевальных комбинаций в парах и малых группах 4.7 Русский танец. Закрепление упражнений. Вращения 4.8 Изучение танцевальных комбинаций. Отработка 4.9 Русский танец. Закрепление упражнений. Вращение 4.10 «Мой выбор». Профессия «танцор» 4.11 Сценическая практика 4.12 Итоговое занятие «Исполнение танцевальных композиций» Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Народный танец, постановка, танцевальная комбинация
цель и задачи	Развитие творческих способностей обучающихся посредством занятий хореографией.
результат	У обучающихся сформированы основные навыки исполнения народного танца.
материальная база	Учебный кабинет, оборудованный для занятий народным танцем, звуковоспроизводящая аппаратура, методические сборники.
требования к состоянию здоровью	да
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	6,5 -10 лет
число учащихся в группе	15
способ оплаты	бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	74/2

Модуль «Основы народного танца. Мастера»

наименование	содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Основы народного танца. Мастера»
краткое название ДООП/модуля	«Основы народного танца. Мастера»

направленность программы	художественная
краткое описание	Модуль «Основы народного танца. Мастера» предназначен для обучающихся, кто уже имеет опыт и хочет углубить свои знания о народном танце. Здесь акцент смещается на изучение различных стилей народного танца, техники исполнения, а также на развитие артистизма и сценического присутствия. В данном образовательном модуле дети учатся работать в паре, развивают свои навыки импровизации и начинают осваивать сложные хореографические комбинации. Участие в коллективных выступлениях и конкурсах помогает укрепить командный дух и развить чувство ответственности за общий результат. Этот модуль предоставляет возможность обучающимся не только совершенствовать свои танцевальные навыки, но и познакомиться с культурным наследием своего народа
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Раздел 1. Введение 1.1 Введение в Программу. «Мой выбор»: Дворец и его традиции. Инструктаж по технике безопасности 2. Раздел 2. Русский танец. Партерная гимнастика. Элементы акробатики 2.1 Русский танец. Беседа о русском танце. Основные движения русского танца 2.2 Партерная гимнастика 2.3 Основы акробатики 2.4 Изучение основных движений русского танца 2.5 Партерная гимнастика. Упражнения на развитие физических данных 2.6 Акробатические элементы: виды, особенности в хореографии 2.7 Русский танец. Отработка основных движений 2.8 Простейшие элементы акробатики 2.9 Русский танец. Изучение основных движений. Тройная часть, вращения 2.10 Простейшие элементы акробатики 2.11 Русский танец. Изучение основных движений. Тройная часть, вращения 2.12 Изучение комплексов упражнений партерной гимнастики. Регулирование нагрузки. Релаксация в комплексе упражнений 2.13 Итоговое занятие «Русский танец. Партерная гимнастика. Элементы акробатики» 3. Раздел 3. Изучение танцевальных комбинаций. Русский танец. Народные игры 3.1 Изучение танцевальных комбинаций на месте на середине зала 3.2 Русский танец. Изучение учебных комбинаций. Гармошка-елочка 3.3 Народные игры. Подвижные и хороводные 3.4 Изучение танцевальных комбинаций в продвижении с переходами 3.5 Русский танец. Изучение учебных комбинаций. Ковырялочка-моталочка-молоточки

	3.6 Народные игры. Подвижные и хороводные 3.7 Изучение танцевальных комбинаций в парах и малых формах 3.8 Русский танец. Изучение учебных комбинаций. Веревочка-припадания 3.9 Изучение танцевальных комбинаций. Отработка. Текущий контроль 4. Раздел 4. Танцевальные этюды. Русский танец. Изучение танцевальных комбинаций 4.1 Танцевальные этюды. Основные приемы пантомимы 4.2 Русский танец. Дроби и хлопушки. Закрепление упражнений. Вращения 4.3 Изучение танцевальных комбинаций с реквизитом 4.4 Танцевальные этюды. Этюд с неодушевленным предметом 4.5 Русский танец. Дробные дорожки, выстукивания, хлопушки в продвижении. Закрепление упражнений. Вращения 4.6 Изучение танцевальных комбинаций. Отработка 4.7 Танцевальные этюды. Этюды на основе коллективного творчества 4.8 Русский танец. Изучение комбинаций для класс-концерта. Закрепление упражнений. Вращения 4.9 Изучение танцевальных комбинаций. Отработка 4.10 Танцевальные этюды. Этюды с воплощением яркого образа. 4.11 Русский танец. Закрепление упражнений. Вращения 4.12 «Мой выбор». Профессиограмма «танцор» 4.13 Сценическая практика 4.14 Итоговое занятие «Исполнение танцевальных этюдов». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Народный танец, танцевальная комбинация
цель и задачи	Развитие творческих способностей обучающихся посредством занятий хореографией.
результат	У обучающихся сформированы основные навыки исполнения народного танца.
материальная база	Учебный кабинет, оборудованный для занятий народным танцем, звуковоспроизводящая аппаратура, методические сборники.
требования к состоянию здоровью	да
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	11 - 16 лет
число учащихся в группе	15
способ оплаты	бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	148/4

Приложение 3

Контрольно-измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы народного танца»

Модуль «Основы народного танца. Первые шаги»
Текущий контроль
Форма контроля: контрольное занятие.
В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют задания по освоению ритмических движений, упражнений партерной гимнастики и растяжки. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.
РИТМИКА
Критерии оценки:
1. Музыкальность: чувство ритма, темпа, динамики. Умение двигаться в соответствии с музыкой:
1 балл: обучающийся затрудняется в определении ритма и темпа. Движения слабо связаны с музыкой, часто не совпадают с музыкальными акцентами. Не реагирует на изменения динамики.
2 балла: обучающийся в целом чувствует ритм и темп музыки, но иногда допускает неточности. Движется в основном в соответствии с музыкой. Может реагировать на некоторые изменения динамики.
3 балла: обучающийся хорошо чувствует ритм, темп и динамику музыки. Движется уверенно и музыкально. Четко реагирует на изменения в музыкальном сопровождении.
2. Координация движений: согласованность работы различных частей тела:
1 балл: движения разрозненные. Сложность в координации рук и ног. Обучающийся часто теряет равновесие.
2 балла: движения не всегда скоординированы, но постепенно улучшаются. Обучающийся иногда испытывает трудности в совместной работе различных частей тела.
3 балла: движения скоординированные, плавные и уверенные. Обучающийся легко управляет своим телом. Хорошо совмещает работу различных частей тела.
3. Выразительность: эмоциональность, артистизм, способность передавать характер музыки через движение.
1 балл: эмоциональная невыразительность, движения однообразные и безжизненные. Не отражает характер музыки.
2 балла: присутствует небольшая эмоциональная выразительность, но не всегда соответствует характеру музыки.
3 балла: движения эмоциональные и артистичные. Передает характер музыки через танец. Умеет выразить свои чувства и эмоции в танце.
4. Точность воспроизведения: правильность выполнения ритмических рисунков и движений.
1 балл: неправильное выполнение ритмических рисунков и движений. Много

ошибок. Не может повторить движения за педагогом.
2 балла: обучающийся в основном правильно выполняет ритмические рисунки и движения, но допускает незначительные ошибки. Нуждается в помощи педагога.
3 балла: обучающийся точно и правильно выполняет ритмические рисунки и движения. Легко повторяет движения за педагогом. Демонстрирует уверенное владение материалом.
Примеры заданий для текущего контроля:
1. Повторить заданный ритмический рисунок.
2. Придумать свой ритмический рисунок.
3. Прослушать музыкальный фрагмент и определить его характер (веселый, грустный, энергичный и т.д.).
4. Импровизировать под музыку, выражая определенное настроение.
5. Выполнить ритмическую разминку под музыку.

ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА
Критерии оценки:
1. Правильность техники выполнения: соблюдение правильной осанки, положения рук и ног, углов наклона:
1 балл: значительные ошибки в осанке, положении рук и ног, углах наклона. Требуется постоянная корректировка педагога.
2 балла: небольшие ошибки в технике, которые может исправить самостоятельно или с небольшой помощью педагога.
3 балла: правильная осанка, точное положение рук и ног, соблюдение углов наклона. Самостоятельно контролирует и корректирует свою технику.
2. Амплитуда движений: степень гибкости и растяжки:
1 балл: значительно ограниченная амплитуда. Движения выполняются с большим напряжением и дискомфортом.
2 балла: частичная амплитуда. Может выполнить большинство движений, но с некоторыми ограничениями и без полного раскрытия.
3 балла: полная амплитуда. Легко и свободно выполняет движения, демонстрируя хорошую гибкость и растяжку.
3. Сила: способность удерживать позы, выполнять упражнения с сопротивлением:
1 балл: недостаточно силы для удержания поз и выполнения упражнений. Быстро устает.
2 балла: достаточно силы для кратковременного удержания поз и выполнения упражнений с небольшой амплитудой.
3 балла: достаточно силы для длительного удержания поз и выполнения упражнений с полной амплитудой и сопротивлением. Демонстрирует выносливость.
4. Безопасность: соблюдение правил техники безопасности:
1 балл: не соблюдает правила техники безопасности. Требуется постоянный контроль педагога.
2 балла: соблюдает большинство правил техники безопасности, но иногда нуждается в напоминании.

3 балла: полностью соблюдает правила техники безопасности. Внимателен к себе и окружающим.

Примеры заданий для текущего контроля:

1. Выполнить наклоны вперед, назад, в стороны, стараясь коснуться пола руками.
2. Выполнить упражнения на растяжку шпагата.
3. Выполнить упражнения на укрепление мышц пресса и спины.
4. Удержать позу «мостик».

РАСТЯЖКА

Критерии оценки:

1. Правильность техники выполнения: соблюдение правильной осанки, положения рук и ног, углов наклона:

1 балл: значительные ошибки в осанке, положении рук и ног, углах наклона. Нуждается в постоянной корректировке во время выполнения упражнений.

2 балла: небольшие ошибки в технике, которые может исправить с подсказками. В целом понимает основные принципы, но нужна некоторая помощь в выполнении.

3 балла: выполняет упражнения с правильной техникой, осознанно контролируя положение тела. Может самостоятельно корректировать небольшие неточности.

2. Амплитуда движений: максимально возможная амплитуда без боли:

1 балл: очень ограниченная амплитуда. Испытывает сильный дискомфорт или боль при попытке увеличить амплитуду.

2 балла: амплитуда ограничена, но может безопасно выполнить некоторые упражнения на растяжку. Чувствует небольшое натяжение, но не боль.

3 балла: достигает хорошей амплитуды, не испытывая боли. Безопасно выполняет различные упражнения на растяжку, демонстрируя гибкость и контроль над движениями.

3. Фиксация поз: способность удерживать позу растяжки в течение определенного времени:

1 балл: не может зафиксировать позу. Сразу выходит из положения или неустойчив в нем.

2 балла: удерживает позу неустойчиво, с напряжением, но достаточно для выполнения задания на минимальном уровне.

3 балла: легко и стабильно удерживает позу растяжки в течение необходимого времени. Чувствует комфорт и расслабление в мышцах.

4. Дыхание: правильное дыхание во время выполнения упражнений:

1 балл: задерживает дыхание, дышит поверхностно, не осознает связь между дыханием и расслаблением мышц.

2 балла: дышит, но неритмично, может забывать о дыхании во время выполнения упражнений. Требуется напоминание о необходимости глубокого дыхания.

3 балла: дышит правильно и осознанно, используя глубокие вдохи и выдохи для расслабления и увеличения амплитуды.

Примеры заданий для текущего контроля:

1. Выполнить растяжку мышц ног (шпагат, поперечный шпагат).
2. Выполнить растяжку мышц спины (прогибы назад, наклоны вперед).

3. Выполнить растяжку мышц рук и плеч.
4. Выполнить комплексы упражнений на растяжку.

Итоговая оценка выводится на основе суммы баллов по всем критериям:

1-12 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;

13-24 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на среднем уровне;

25-36 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на высоком уровне.

Промежуточная аттестация

Форма контроля: контрольное занятие.

В рамках промежуточной аттестации обучающийся исполняет танцевальную композицию «Русский танец». Работа обучающегося оценивается в соответствии с разработанными критериями.

Критерии оценки:

1. Техника исполнения:

1 балл: Значительные ошибки в технике исполнения движений, отсутствие координации, плохая осанка, несоблюдение ритма.

2 балла: Незначительные ошибки в технике исполнения движений, недостаточная координация, небольшие отклонения от ритма.

3 балла: Правильная и точная техника исполнения движений, хорошая координация, правильная осанка, четкое соблюдение ритма.

2. Музыкальность:

1 балл: Отсутствие соответствия движений характеру музыки, отсутствие выразительности.

2 балла: Общее соответствие движений характеру музыки, недостаточная выразительность.

3 балла: Полное соответствие движений характеру музыки, выразительное исполнение.

3. Композиция:

1 балл: непонимание композиционного рисунка танца, искажение хореографического текста.

2 балла: Общее понимание композиционного рисунка танца, незначительные искажения хореографического текста.

3 балла: Полное понимание композиционного рисунка танца, точное следование хореографическому тексту.

4. Образ:

1 балл: Отсутствие сценического образа, отсутствие эмоций, безразличие к исполнению.

2 балла: Слабо выраженный сценический образ, сдержанные эмоции.

3 балла: Яркий и убедительный сценический образ, выразительные эмоции, артистизм.

5. Внешний вид:

1 балл: Неопрятный внешний вид.
2 балла: Аккуратный внешний вид.
3 балла: Полностью соответствующая одежда, безупречный внешний вид.
1-5 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;
6-10 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на среднем уровне;
11-15 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на высоком уровне

Модуль «Основы народного танца. Мастера»
Текущий контроль
Форма контроля: контрольное занятие.
В рамках текущего контроля обучающиеся выполняют комбинации индивидуально. Работа обучающихся оценивается в соответствии со следующими критериями.
Критерии оценки:
1. Техника исполнения (правильность движений, осанка, координация):
1 балл: многочисленные ошибки в технике исполнения движений. Неправильная осанка и постановка корпуса. Низкий уровень координации, движения неуверенные и скованные.
2 балла: большинство движений выполнены правильно, но есть небольшие неточности. В основном правильная осанка, но есть небольшие отклонения. Достаточная координация, но иногда движения могут быть не совсем четкими.
3 балла: все движения выполнены правильно и точно в соответствии с техникой народного танца. Правильная осанка и постановка корпуса. Высокий уровень координации, движения плавные и четкие.
2. Музыкальность (соблюдение ритма, выразительность):
1 балл: несоответствие ритму и темпу музыки. * Движения не соответствуют музыкальным фразам. Отсутствие выразительности, исполнение монотонное и неинтересное.
2 балла: в основном соблюдение ритма, но иногда наблюдаются небольшие отклонения. Движения в основном соответствуют музыке, но не всегда точно отражают ее характер. Достаточная выразительность, но исполнение не всегда яркое.
3 балла: четкое соблюдение ритма и темпа музыки. Движения точно соответствуют музыкальным фразам и акцентам. Яркое и выразительное исполнение, отражающее характер музыки.
3. Артистизм и уверенность:
1 балл: неуверенное и скованное исполнение. Отсутствие выражения характера танца. Отсутствие контакта со зрителем. Отсутствие заинтересованности в исполнении комбинации.
2 балла: достаточно уверенное исполнение, но иногда наблюдается стеснение. Попытка выразить характер танца, но не всегда успешно. В основном наличие контакта со зрителем. Проявляет интерес к исполнению комбинации.

3 балла: уверенное и непринужденное исполнение. Яркое выражение характера танца. Активный контакт со зрителем. Высокий уровень заинтересованности в исполнении комбинации.
0-3 балла - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;
4-6 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на среднем уровне;
7-9 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на высоком уровне.

Промежуточная аттестация
Форма контроля: контрольное занятие.
В рамках промежуточной аттестации обучающиеся исполняют танцевальный этюд, демонстрируя приобретенные навыки и умения в народном танце. Работа обучающихся оценивается в соответствии с разработанными критериями.
Структура занятия:
1. Подготовительная часть (5-10 минут): «Настрой на аттестацию».
2. Краткий инструктаж о порядке проведения аттестации.
3. Психологическая подготовка и настрой на успешное выступление (мотивация, поддержка).
4. Исполнение танцевальных этюдов.
Формат этюда: Может быть заранее подготовленный номер (небольшой отрывок из народного танца) или импровизация на заданную тему или под определенную мелодию.
Продолжительность этюда: 1-3 минуты (в зависимости от возраста и уровня подготовки).
Костюм: Элементы народного костюма или сценический образ (в зависимости от возможностей и требований).
Оценка выступлений по заранее разработанным критериям.
Критерии оценки:
1. Техника исполнения:
3 балла: безупречное владение основными элементами и движениями народного танца. Идеальная чистота линий, точность позиций и переходов. Свободное владение сложными техническими приемами (вращения, прыжки, акробатические элементы). Прекрасная координация движений и чувство баланса.
2 балла: уверенное владение основными элементами и движениями народного танца.
Небольшие неточности в линиях, позициях и переходах. Владение большинством сложных технических приемов. Небольшие проблемы с координацией или балансом в сложных элементах.
1 балл: недостаточное владение основными элементами и движениями народного танца. Существенные ошибки в линиях, позициях и переходах. Неуверенное выполнение сложных технических приемов или их отсутствие. Значительные проблемы с координацией и балансом.

2. Музыкальность и ритм:

3 балла: безупречное чувство ритма и темпа. Полное соответствие движений музыкальному сопровождению. Умение выражать характер и настроение музыки через танец. Четкая передача акцентов и нюансов музыкальной фразы.

2 балла: хорошее чувство ритма и темпа. Большинство движений соответствуют музыкальному сопровождению. Умение передавать основное настроение музыки. Небольшие неточности в передаче акцентов и нюансов.

1 балл: слабое чувство ритма и темпа. Многие движения не соответствуют музыкальному сопровождению. Недостаточное понимание характера музыки. Отсутствие акцентов и нюансов в движениях.

3. Сценическое мастерство и выразительность:

3 балла: полное погружение в образ и передача его зрителю. Богатая мимика, выразительная жестикуляция и эмоциональность. Умение использовать сценическое пространство и взаимодействие с партнерами. Уверенное поведение на сцене и артистизм.

2 балла: понимание образа и попытка его передачи. Достаточная мимика, жестикуляция и эмоциональность. Не всегда эффективное использование сценического пространства и взаимодействие с партнерами. Некоторая скованность или неуверенность на сцене.

1 балл: отсутствие понимания образа и его передачи. Скудная мимика, жестикуляция и эмоциональность. Неумение использовать сценическое пространство и взаимодействовать с партнерами. Выраженная скованность и неуверенность на сцене.

4. Соответствие репертуару и стилю:

3 балла: четкое соответствие выбранного этюда репертуару и стилю народного танца.

Полноценное представление традиций, характерных для выбранного направления. Точное соответствие костюма и макияжа стилистике этюда.

2 балла: в целом соответствие выбранного этюда репертуару и стилю народного танца. Представление основных традиций, характерных для выбранного направления. Некоторые расхождения костюма и макияжа стилистике этюда.

1 балл: несоответствие выбранного этюда репертуару и стилю народного танца. Неверное или неполное представление традиций, характерных для выбранного направления. Полное расхождение костюма и макияжа стилистике этюда.

Итоговая оценка: суммируются баллы по каждому критерию.

0-4 балла - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;

5-8 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на среднем уровне;

9-12 баллов- обучающийся освоил образовательную программу модуля на высоком уровне.

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки										
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению				Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения.				Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения		
		Ролевые навыки планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и требований	Способен ставить цель и выбирать пути ее достижения	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно значимой деятельности	Владеет различными социальными ролями	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Владеет различными средствами коммуникации	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения

\+ 1 – владеет в совершенстве

0 – средний уровень

- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения сформированности знаниевого компонента личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы

Ценностное основание/ориентир: Культура

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1	Культура – это набор правил, которые предписывают человеку определённое поведение с присущими ему переживаниями и мыслями.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2	Культура – это общая характерная особенность людей, которые живут в пределах одной страны или отдельного её региона.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3	Культурные ценности — это незаменимые материальные и нематериальные предметы и произведения культуры, имеющие художественную и материальную ценность, значимость.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4	Через культуру осуществляется связь между поколениями и совершенствуется развитие общества.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как духовный образ

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1	Человек с богатым внутренним миром или духовно богатый человек.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2	Духовное богатство – это единственный вид богатства, лишить которого человека невозможно.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3	Душа человека – это стержень, основа его бытия и определяет его со-бытие.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4	Духовно богатый человек обязан знать историю своего народа, элементы его фольклора, быть разносторонне образованным.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1	Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2	Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3	Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4	Командная работа — это огромная возможность для личностного и профессионального роста всех членов команды.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован