

**Отдел образования Томаринского муниципального округа  
Сахалинской области**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования**

**Центр детского творчества  
г. Томари Сахалинской области**

Принята на заседании  
методического совета ЦДТ  
от «15» мая 2025 года  
Протокол № 5 от 15.05.2025



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО ЦДТ  
г. Томари Сахалинской области  
А.Л. Аполонина  
Приказ № 26 от «15» мая 2025 года

## **Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмы детства» концертная**

Уровень освоения программы продвинутый  
Направленность: художественная  
Возраст обучающихся –13-17 лет  
Срок реализации программы - 5 лет

Автор- составитель – **Великжанина Ольга Михайловна,**  
педагог дополнительного образования

г. Томари  
2025

# 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕИСТИК ДОП:

## 1.2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На протяжении веков одним из универсальных средств воспитания было и остаётся хореографическое искусство, которое присутствует в той или иной степени в культуре каждого этноса, этнической группы. И это явление не может быть случайностью. Оно носит объективный характер. Ибо традиционная **народная хореография** занимает первостепенное место в социальной жизни общества, как на ранних этапах развития человечества, так и сейчас, когда она выполняет одну из функций культуры, являясь одним из своеобразных институтов социализации людей и, в первую очередь, подростков и молодежи.

Программа разработана с учетом современных нормативно-правовых документов и учитывает особую роль системы дополнительного образования детей, ведущими приоритетами которой являются формирование мотивирующего пространства для самоактуализации и самореализации личности, открытость и доступность образовательного процесса, его ориентация на приобщение детей к ценностям и традициям многонациональной культуры российского народа и фольклорно-танцевальным традициям других стран, приобщение к здоровому образу жизни и развитие потребности к самостоятельному укреплению собственного здоровья. Центральное место в программе занимает народный танец как фундамент идейно-эстетического воспитания подрастающего поколения, формирования личности и характера ребенка. Ведущими педагогическими идеями Программы являются:

- сохранение народного танцевального искусства посредством приобщения детей к миру народного танца, создания сценических форм на основе подлинных народных движений и ритмов, воспитания культуры движения на основе прослушивания лучших образцов музыкального творчества;
- создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей и эстетических запросов учащихся, оптимально возможного развития способностей каждого с учетом индивидуальных и личностных особенностей через вариативность содержания программы и приобщение к общей трудовой дисциплине;
- создание благоприятных условий для саморазвития и самовыражения учащихся, проявления творческой инициативы и реализации их творческого потенциала.

**Направленность и вид деятельности внутри направленности;**  
(художественная: хореография)

### **Актуальность программы**

Социально-экономические изменения во всех сферах жизни общества привели к смене ценностных ориентаций в образовании, ведущей целью которого становится не объём усвоенных знаний и умений, а гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей ребенка, подготовка его к жизни, его психологическая и социальная адаптация. Только умственное развитие детей, их интеллектуальное обогащение не

обеспечивает всестороннего развития личности. Для достижения гармонии в развитии ребёнка необходимо уделять особое внимание его нравственному и физическому совершенствованию, развитию эмоциональной и волевой сферы личности.

**Тип программы:** одноуровневая

**Уровень освоения программы:** продвинутый, т.к. рассчитан на обучение обучающихся, которые прошли базовый уровень обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Хореографический ансамбль «Ритмы детства»», а также обладают определенным уровнем физической подготовки и специальными хореографическими умениями.

**Адресат программы:**

Возраст обучающихся: 13 – 17 лет

Данная программа адресована детям, которые уже обладают определенным уровнем физической подготовки и специальными хореографическими умениями и не имеют медицинских противопоказаний к занятиям хореографией.

*Условия формирования групп*

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. На первый год обучения принимаются обучающиеся 13-14 лет, проявившие желание заниматься по данной программе и имеющие первоначальную хореографическую подготовку. Зачисление происходит на основе собеседования и предварительного просмотра хореографических умений учащегося по основам классического танца. На второй и третий год обучения возможен дополнительный набор учащихся, уже имеющих соответствующий уровень хореографической подготовки. Прием осуществляется на основе собеседования и предварительного просмотра хореографических умений учащегося по основам классического танца и основам народного танца.

Учащиеся, успешно прошедшие обучение по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «Хореографический ансамбль «Ритмы детства». Основной курс» и получившие первичную хореографическую подготовку, принимаются на программу «Ритмы детства (концертная)» без собеседования и иных вступительных испытаний.

### **Объем, срок освоения программы**

Период	Продолжительность занятия ,ч	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год,ч
1 год обучения	1-3	2-3	6	36	216
2 год обучения	1-3	2-3	6	36	216
3 год обучения	1-3	2-3	6	36	216
4 год обучения	1-3	2-3	6	36	216

5год обучения	1-3	2-3	6	36	216
ИТОГО				180	1080

### **Продолжительность занятий, академический час с учетом санитарных норм**

Академический час в соответствии с требованиями СанПиН и учетом возрастных особенностей обучающихся составляет: 45 минут.

Режим занятий, утверждается расписанием, составляемым в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

### **Наполняемость групп**

1-й год обучения – 10-18 человек, 2-й год обучения – 10-18 человек, 3-й и последующие года – 8-18 человек.

**Форма обучения:** очная

**Форма организации работы с обучающимися-** групповая, индивидуальная

**Форма проведения занятий** – практическое занятие, концертные выступления, лекция.

**Реализация занятий:** аудиторные, по группам

**Язык реализации программы:** Государственный язык РФ – русский

**Возможность реализации в сетевой форме:** не предусмотрено

**Особые условия (для детей с ОВЗ)** – не предусмотрено

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** - развитие личности ребенка, его танцевальных, пластических и музыкальных способностей посредством приобщения к миру народного танца, культурно- национальным особенностям русского народа, фольклорно-танцевальным традициям отдельных регионов России и других стран.

### **Задачи программы**

#### *Метапредметные*

- совершенствовать навыки культуры общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми, индивидуальной и коллективной работы в условиях общей трудовой дисциплины;
- развить физические качества учащихся и укрепить их физическое здоровье (быстрота, сила мышц и мышечная память, прыгучесть, гибкость, выносливость, ловкость подвижность в суставах, пластичность, умение владеть своим телом, развитие сложной координации движений, правильная осанка, точность и согласованность в исполнении движений, амплитуда, «выворотность»);
- развить чувство ритма, внимание, наблюдательность хореографическую память, музыкальность;
- развить познавательную активность учащихся, уверенность в себе;

- развить творческие способности учащихся (воображение, мышление, фантазия, способность к сочинительству и простейшей импровизации, самовыражению в танце, артистичность, эмоциональная выразительность).

#### *Личностные:*

- способствовать формированию и развитию общей культуры учащихся посредством приобщения к общечеловеческим ценностям, миру народного танца, удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в физическом и нравственном самосовершенствовании и создания условий для творческого самовыражения;
- сформировать чувство причастности к истории, ценностям и традициям русской танцевальной культуры, а также уважительного отношения к фольклорно-танцевальным традициям других стран и народов;
- приобщить к здоровому образу жизни и укреплению здоровья;
- способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности (ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание и самоконтроль).

#### *Предметные:*

- дать учащимся общие представления об истории зарождения и развития народной хореографии, ее роли и значении в историко-культурологическом пространстве, о видах, формах и жанрах народного танцевального искусства;
- познакомить учащихся с историей хореографического искусства разных народов, с достижениями и лучшими танцевальными постановками известных хореографов, творчеством профессиональных коллективов народной направленности;
- развивать и совершенствовать технические навыки исполнения классического экзерсиса (у станка и на середине зала), научить распределять физические силы в тренаже и концертной деятельности;
- обучить приёмам танцевальной техники и терминологии народного танца;
- сформировать базовые навыки исполнения танцевальных движений и комбинаций разной народной принадлежности;
- дать понятие об историко-бытовом танце и сформировать базовые навыки исполнения таких его видов как полька и вальс;
- сформировать навыки исполнения элементов акробатической гимнастики и простейших сочетаний;
- развить и совершенствовать музыкально-ритмические навыки;
- совершенствовать навыки ансамблевого исполнительства хореографических композиций, навыки демонстрации своих достижений зрителям на мероприятиях различного уровня.

### 1.3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
2.	Работа с солистами и малые формы хореографии	25	4	21	выполнение упражнений на открытом занятии, отчетный концерт
3.	Фольклорно-танцевальные традиции	12	5	7	викторина
4.	Классический экзерсис у станка и на середине зала	25	4	21	выполнение упражнений на открытом занятии
5.	Народный танец	54	10	44	выполнение упражнений на открытом занятии
5.1	Русский народный танец . Областные особенности исполнения танца Севера России (Архангельская, Ленинградская, Вологодская области).	30	5	25	выполнение упражнений на открытом занятии, отчетный концерт
5.2	Танцы народов мира: . Украинский танец Татарский народный танец, . Итальянский народный танец	30	5	25	выполнение упражнений на открытом занятии
5.3	Экзерсис у станка	24	4	20	
6.	Элементы партерной гимнастики	14	4	10	технический зачет
7.	Танцевальная импровизация	10	2	8	выполнение творческих заданий

8.	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность	40	6	34	педагогическое наблюдение, анализ участия в конкурсных мероприятиях и концертах различного уровня
9.	Контрольные и итоговые занятия	4		4	педагогическое наблюдение, открытое занятие
	ИТОГО	216	46	170	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
2.	Работа с солистами и малые формы хореографии	25	4	21	выполнение упражнений на открытом занятии, отчетный концерт
3.	Фольклорно-танцевальные традиции	12	5	7	викторина
4.	Классический экзерсис у станка и на середине зала	25	4	21	выполнение упражнений на открытом занятии
5.	Народный танец	30	10	20	выполнение упражнений на открытом занятии
5.1	Русский народный танец Областные особенности: Особенности исполнения	30	5	25	выполнение упражнений на открытом занятии,

	танца Центральной России (Владимирская, Рязанская, Тамбовская области)..				отчетный концерт
5.2	Танцы народов мира: Народные танцы народов Средней Азии: узбекский, киргизский, казахский (по выбору педагога)	24	5	19	выполнение упражнений на открытом занятии
6.	Элементы партерной гимнастики	14	4	10	технический зачет
7.	Танцевальная импровизация	10	2	8	выполнение творческих заданий
8.	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность	40	6	34	педагогическое наблюдение, анализ участия в конкурсных мероприятиях и концертах различного уровня
9.	Контрольные и итоговые занятия	4		4	педагогическое наблюдение, открытое занятие
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
2.	Работа с солистами и малые формы хореографии	30	4	26	выполнение упражнений на открытом занятии, отчетный

					концерт
3.	Фольклорно-танцевальные традиции	12	5	7	беседа
4.	Классический экзерсис у станка и на середине зала	20	4	16	выполнение упражнений на открытом занятии
5.	Народный танец	10	2	8	выполнение упражнений на открытом занятии
5.1	Русский народный танец областные особенности:, Особенности исполнения танца Южной части России (Орловская, Белгородская область)	35	5	30	выполнение упражнений на открытом занятии, отчетный концерт
5.2	Танцы народов мира: Народные танцы Молдавский, Румынский, Болгарский)	35	5	30	выполнение упражнений на открытом занятии
6.	Элементы партерной гимнастики	14	4	10	технический зачет
7.	Танцевальная импровизация	10	2	8	выполнение творческих заданий
8.	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность	44	6	38	педагогическое наблюдение, анализ участия в конкурсных мероприятиях и концертах различного уровня
9.	Контрольные и итоговые занятия	4		4	педагогическое наблюдение, открытое занятие
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/ п	Тем ы	Количество часов			Формы контроля
		Всег о	Теори я	Практи ка	
1.	Вводное занятие	2	1	1	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
2.	Фольклорно- танцевальные традиции	10	2	8	викторина
3.	Классический экзерсис у станка и на середине зала	15	2	13	выполнение упражнений на открытом занятии
4.	Народный танец Экзерсис у станка	15	5	10	выполнение упражнений на открытом занятии
4.1	Русский народный танец Знакомство с особенностями исполнения казачьего танца.	32	4	28	выполнение упражнений на открытом занятии, отчетный концерт
4.2	Танцы народов мира: . Танцы Севера : Корякский, Адыгейский, Нанайский, Якутский (по выбору педагога)	30	4	26	выполнение упражнений на открытом занятии, отчетный концерт
5.	Элементы партерной гимнастики	15	1	14	технический зачет
6.	Работа с солистами и малые формы хореографии	38	2	36	выполнение упражнений на открытом занятии, отчетный концерт
7.	Танцевальная импровизация	10		10	творческий показ
8.	Постановочно- репетиционная и концертная деятельность	45	5	40	педагогическ ое наблюдение, анализ участия в конкурсных мероприятиях и концертах различного уровня

9.	Контрольные и итоговые занятия	4		4	педагогическое наблюдение, творческий отчет
	ИТОГО	216	26	190	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
2.	Фольклорно-танцевальные традиции	10	2	8	тест
3.	Классический экзерсис у станка и на середине зала	15	2	23	выполнение упражнений на открытом занятии
4.	Народный танец Экзерсис у станка	15	5	20	выполнение упражнений на открытом занятии
4.1	Русский народный танец Знакомство с особенностями исполнения танцев народов Знакомство с особенностями исполнения казачьего танца. Краснодарский край (Кубань)	35	4	21	выполнение упражнений на открытом занятии, отчетный концерт
4.2	Танцы народов мира: Танцы народов Кавказа: армянские, грузинские, азербайджанские,	34	4	20	выполнение упражнений на открытом занятии,

	чеченские (повыбору педагога)				отчетный концерт
5.	Элементы партерной гимнастики	10	1	9	технический зачет
6.	Работа с солистами и малые формы хореографии	36	2	34	выполнение упражнений на открытом занятии, отчетный концерт
7.	Танцевальная импровизация	10		10	творческий показ
8.	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность	45	5	40	педагогическое наблюдение, анализ участия в конкурсных мероприятиях и концертах различного уровня
9.	Контрольные и итоговые занятия	4		4	педагогическое наблюдение, творческий отчет
	ИТОГО	216	26	192	

## 2.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1 года обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория:** Программа. Цели и задачи 1 года обучения. Организация занятий и их структура. Требования к репетиционной форме и общему внешнему виду. Правила поведения в учебном зале, инструктаж по технике безопасности. Понятия «народная хореография», «народный танец», «народно-сценическое искусство».

**Практика:** Выполнение игровых упражнений на знакомство детей между собой и педагогом. Знакомство с концертной группой хореографического коллектива «Ритмы детства», его традициями, репертуаром, достижениями. Просмотр видеофрагментов концертных выступлений и репетиционных занятий. Беседа. Выполнение простейших танцевальных упражнений и комбинаций под музыкальное сопровождение.

#### 2. Работа с солистами и малые формы хореографии

**Теория:** Понятия «соло», «дуэт», «трио», «квартет», «малые формы хореографии»,

**Практика:** постановка концертных номеров

### **3. Фольклорно-танцевальные традиции**

**Теория:** Понятие «фольклорно-танцевальные традиции». Танцевальные традиции славянских народов. Связь живописи, литературы, музыки и танца в Древней Руси. Танцевальные традиции России и отдельных ее регионов. Танцевальные традиции России и Украины: сходства и отличия. Манера и характер исполнения национальных русских и украинских танцев. Отличительные особенности музыкального сопровождения. Танцевальные (бытовые и праздничные) костюмы России и некоторых ее регионов. Национальный танцевальный костюм Украины и некоторых ее регионов.

**Практика:** Просмотр презентационного материала по темам, видеофрагментов постановок с русскими и украинскими танцами в исполнении профессиональных хореографических коллективов. Обсуждение. Просмотр иллюстраций национальных костюмов и обуви. Отработка движений и танцевальных комбинаций разной народной принадлежности.

### **4. Классический экзерсис у станка и на середине зала**

**Теория:** Понятия «классический экзерсис» и «классический тренаж» (Повторение из основного курса программы «Ритмы детства»). Особенности исполнения классического тренажа. Методика исполнения движений у станка и на середине зала. Последовательность в разучивании движений. Напряжение и расслабление мышц тела. Виды базовых элементов и правила их исполнения.

**Практика:** Просмотр видеофрагментов по исполнению классического экзерсиса разной технической сложности. Отработка правильной осанки, опоры, «выворотности», эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Упражнения для контроля и формирования осанки, укрепления мышц ног и рук. Изучение и отработка классических упражнений: плие, гранд-плие, батман-тандю-жете, гранд-батман, ронд-де-жамб, пар тэр, фондю, пасса, пор-де-бра и их различных комбинаций в среднем и быстром темпе. Выполнение сложного классического экзерсиса у станка и на середине зала. Обсуждение. Закрепление пройденного материала.

### **5. Народный танец**

Экзерсис у станка и на середине (Проученные движения из базовой программы исполняются в усложненном виде)

#### **Экзерсис у станка**

**Теория.** Значение экзерсиса на уроке народно-сценического танца (постановка корпуса, техника исполнения, координация, выразительность).

Последовательность экзерсиса.

Методика исполнения элементов экзерсиса (объяснение).

#### **Практика.**

- Demi и grand plies (комбинирование с por de bras и releve на п/п).
- Battements tendus:
- С подъемом пятки опорной ноги (с demi – plies);
- С 2-мя ударов опорной ноги;
- С выносом ноги на ребро каблука (комбинации);
- Подготовительное движение к flic – flac и с ударом стопой.
- Battements tendu jete с акцентом «от себя», тоже et demi – plie и

подъемом пятки опорной ноги.

- Упражнение на выстукивание:
- С одним ударом на 4/4, то же с двумя ударами;
- С одним ударом 2/4, то же двумя;
- То же в продвижении;
- С переносом и переступанием работающей ноги вперед (в выворотное и невыворотное положение).
- Подготовка к «веревочке» на полной стопе и на п/п.
- Упражнение для бедра на всей стопе и на п/п.
- Pas tortille одинарное и с ударом стопы.
- Характерный rond de jambe.
- Rond de pied par terre.
- Подготовка к «штопору», «штопор».
- Battement releve lent.
- Grand battement.
- Перегибы корпуса.

#### **6. Русский народный танец**

**Теория:** Народный танец. Роль и значимость народной хореографии в общекультурном пространстве. Русский танец как историческое явление. Особенности русского народного танца. Положения и позиции рук. Положения и позиции ног. Основные фигуры танцев: круг, «звездочка», «карусель», «корзиночка», «цепочка». Виды народного танца. Хоровод. Виды хороводов (орнаментальные, игровые). Особенности исполнения хороводов регионами России

(разнообразие в стиле, композиции, характере и манере исполнения). Хореографический ансамбль русского народного танца Н. Надеждиной «Березка». Русская пляска: характерные особенности, манера, характер. Одиночная, парная, перепляс, массовый пляс, групповая пляска. Государственный академический ансамбль танца И.А.Моисеева.

**Практика:** Повторение и отработка позиций рук и ног в русском характере: положение корпуса, положение головы, положение кисти. Рассмотрение назначения, содержания, фигурных построений, композиции и идей основных жанров русского танца - хоровода и пляски. Просмотр видеофрагментов танцевальных постановок хороводов и плясок разных регионов России в исполнении профессиональных хореографических коллективов. Отработка движений и комбинаций русского хоровода. Отработка движений и комбинаций русской пляски. Изучение и отработка дробей (танцевальные ключи, триоли), верчений (бегунок, поджатый, блинчик, ан-де-дан), веревочки (в украинском и русском характере), присядок и хлопущек.

#### **Середина**

Дробные комбинации

- Веревочки: в такт, затакт, синкопированные, с выведением ноги вперед и в сторону.
- Переборы.
- Основные шаги по областным особенностям.

Географические, климатические, исторические и социально-бытовые условия жизни русского народа Архангельской и Ленинградской областей. Характерные положения рук в сольных, парных и массовых танцах; стиль, характер и манера исполнения основных движений Архангельской и Ленинградской областей России. Основные виды и формы танцевального искусства севера России. Хороводы Архангельской области. Кадрилы Ленинградской области, Вологодская кадриль.

### **Архангельская область. Вологда.**

Основные положения рук.

#### Основные ходы:

- а. шаг с носка на всю стопу,
- б. шаг с подниманием ноги,
- в. шаг с ударом каблуком и выносом ноги на каблук,
- г. шаг с ударом по бедру,
- д. перекрещенный шаг.

#### Основные движения:

- а. "ковырялочка с поворотом,
- б. "ковырялочка" с двойной дробью,
- в. "ковырялочка" с шагами и с движением ноги по кругу,
- г. "елочка" - с двумя ударами,
- д. "припадание" по первой прямой позиции,
- е. "отбой".

#### Присядки:

- а. с ударом по бедру,
- б. с "ковырялочкой".

### **Особенности исполнения танца Ленинградской области.**

Основные положения рук.

#### Основные ходы:

- а. простой шаг,
- б. шаркающий шаг,
- в. шаркающий шаг с ударом,
- г. шаркающий бег,
- д. шаркающая пробежка с подскоком,
- е. шаркающий шаг с одной ноги,
- ж. приставной шаг,
- з. переменный шаг с ударом каблуком,
- и. бег с подскоком и ударом каблуком,
- к. пробежка с двумя ударами.

#### Основные движения:

- а. "припадание" дробное,
- б. "припадание" на всю стопу с хлопками (муж.),
- в. "елочка" с отходом назад,
- г. припляс (pas de basque).

#### Дроби.

- а. притоп (один удар всей стопой),
- б. дробная проходка с одной ноги,

- в. сдвоенная дробь с двумя ударами,
- г. сдвоенная дробь с переступаниями,
- д. дробь с каблука,
- е. дробь с носка,
- ж. дробная проходка с выбросом ноги вперед,
- з. подскоки с переступаниями двумя ногами,
- и. двойная дробь с отбрасыванием ноги в сторону и вперед.

#### "Голубец":

- а. с переступанием с двух ног,
- б. с переступанием с одной ноги.

#### Присядки:

- а. с падением на руки,
- б. с проползанием на коленях.

Рекомендуется изучить хоровод Архангельской области, кадрили Ленинградской области («Тихвинскую», «Сясьскую», «Шумскую», Вологодскую кадрили «Напарочка»).

## **Вологда**

### **Основные движения в танцах Вологодской области.**

«Дробь на одну ногу», «дробушечка», боковой шаг, «ключ», «ковырялочка с притопом», «дробь топотуха», «ключ с хлопущкой», «мелкая дробь», «дробь в три листка», «дробь с подскоком», «симейская дробь», «дробь в три ножки», «дробь с притопом», «дробь с откидыванием ноги в сторону», «моталочка», бег с притопом, «дробь с ковырялочкой», «дробь с каблучками», припадание, боковой шаг с приставкой, «гармошка», шаркающий шаг («шаркун»), соскок с каблука, бег с каблука, соскоки на полупальцах с притопом, соскоки на каблучки с притопом, шаги на каблучки полупальцы, подскоки с притопом, «голубец с переступаниями».

### **Основные положения рук Вологодской области.**

1. Исполнитель (ца) стоит лицом по ходу танца. Обе руки открыты в стороны ладонями вверх.
2. Исполнитель (ца) стоит лицом по ходу танца. Руки свободно опущены вниз.
3. Исполнительница стоит лицом по ходу танца. Обе руки открыты вправо (влево), ладонями вверх. Во время танца, не меняя высоты, руки переводятся в другую сторону.
4. Исполнитель (ца) стоит боком по ходу танца. Рука, которая находится с той стороны, куда движется исполнитель (ца), согнута в локте, находится перед грудью, кисть открыта ладонью вниз. Вторая рука отведена в сторону, кисть открыта ладонью вниз.
5. Исполнители стоят рядом, лицом по ходу танца. «Внутренние» руки лежат ладонью у партнёра сзади на поясе. «Внутренние» руки свободно опущены вдоль корпуса или лежат ладонями на поясе.
6. Исполнители стоят лицом друг к другу, и каждый поддерживает своего партнёра под локти.
7. Исполнители стоят правым боком друг к другу. Правые руки поддерживаются открытой ладонью, которая лежит тыльной стороной у партнёра под лопаткой, пальцы направлены вверх. Левые руки отведены влево, слегка согнута в локтях. Кисти открыты ладонями вниз, пальцы вверх.

8. Исполнители стоят правым боком друг к другу. Правые руки тыльной стороной лежат под правой лопаткой партнёра, пальцы вверх. Левые соединены на уровне груди.
9. Исполнители стоят правым боком друг к другу. Правые руки опущены вдоль корпуса. Левые соединены на уровне груди. Во время танца руки могут меняться.
10. Исполнители стоят правым плечом друг к другу. Правые руки соединены и подняты над головой. Левые соединены и согнуты в локтях на уровне плеч.
11. Исполнители стоят правым плечом друг к другу. Правые руки соединены и подняты вверх. Во время танца исполнители делают под ними поворот.
12. Исполнители стоят рядом, лицом по ходу танца. У девушки руки согнуты на груди. Правая рука юноши у девушки на талии сзади, левая – в кулачке на поясе.
13. Исполнители стоят лицом друг к другу. Правая рука юноши и левая рука девушки лежат на талии партнёра сзади. Левая рука юноши держит правую руку юноши держит правую руку девушки на уровне пояса.
14. Исполнители стоят лицом или спиной в круг. Руки юношей лежат на талии девушек сзади. Руки девушек ладонями на предплечье у юношей.
15. Исполнители стоят лицом друг к другу. Правая рука юноши лежит ладонью на талии у девушки сзади. Левая рука юноши держит правую руку девушки. Левая рука девушки на правом плече у юноши. (вальсовое положение).
16. Исполнители стоят рядом, лицом по ходу танца. Правая рука юноши лежит ладонью на талии у девушки сзади, левая – опущена вдоль корпуса или закрыта на поясе. Левая рука девушки – на правом предплечье у юноши, правая опущена вдоль корпуса или лежит кулачком на поясе.
17. Исполнители стоят рядом, правым боком друг к другу. Руки сзади, на уровне талии, соединены друг к другу.
18. Исполнители стоят рядом, лицом по ходу рисунка танца. Левая рука девушки лежит в левой руке юноши, вытянутой вперёд. Правая рука юноши держит за ладонь правую руку девушки на талии сзади.
19. Исполнители стоят правым боком друг к другу. Правые руки соединены локтями «под крендель», левые опущены вдоль корпуса или закрыты на поясе.
20. Исполнители стоят лицом по ходу танца. Руки раскрыты в стороны и лежат ладонями на талии сзади у рядом стоящих партнёров.
21. Исполнители стоят в линии, лицом друг к другу по ходу танца (в кругу). У юношей руки соединены на уровне лопаток девушек, свободные руки – в кулачке на талии. Обе руки девушек лежат на правом плече слева стоящего партнёра.

## **7. Танцы народов мира: Украинский танец, Татарский народный танец, Итальянский народный танец.**

**Теория:** Народный танец **Украины**. Региональные особенности танцев. Отличительные особенности движений русского и украинского танцев. Веребочка в русском и украинском характере. Украинские пляски. Государственный академический ансамбль танца П.П.Вирского.

**Практика:** Изучение позиций рук и ног в украинском характере. Отработка

движений и комбинаций украинского танца. Выполнение этюдов в народной манере на развитие техники исполнения.

### **Татарский народный танец.**

**Теория.** Знакомство с музыкальным материалом, характером, манерой исполнения татарских народных танцев. Костюмы. Просмотр танцев (видео).

### **Практика.**

Середина

- Основные положения рук.
- Поклоны.
- Основной ход.
- Мужской ход на каблуке.
- Бишек».
- Ход с каблука.
- Брма».
- Боковой ход с разворотом стопы.
- Бег с ударом полупальцами сзади.
- Этюдная работа.

Элементы татарского танца, на усмотрение педагога, можно заменить элементами танцев народов Поволжья: башкирским, калмыкским

### **Итальянский танец**

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

2. Основные положения ног.

3. Основные положения рук. Изучается 7-я позиция рук (кисть на кисть за спиной). Движения рук с тамбурином.

4. *Battements tendu jete* вперед:

- с шага и ударом носком по полу (*riqué*) – с продвижением вперед, назад;
- удар носком по полу (*riqué*) с подскоком – на месте, с продвижением назад;
- поочередные удары носком и ребром каблука по полу с подскоками – на месте, с продвижением назад.

5. *Jete-riqué* (на месте и с отходом назад на *plié*).

6. *Jete* «носок-каблук» поочередно (с подскоком).

7. Соскоки на полупальцы в 5-й позиции на *plié* (и на месте и в повороте).

8. *Pas echarpe* (соскоки на II позицию).

9. Бег – *pas emboite* – на месте, с продвижением вперед.

10. Основной ход с *pas ballone* (с фиксацией на *cou-de-pied*).

11. Подскоки на *demi-plié* на месте и с поворотом:

- на полупальцах по 5-й позиции;
- на одной ноге с ударами ребром каблука и носком по 5-й свободной позиции.

12. *Pas de basque* (тройные перескоки по 5-й прямой позиции с согнутыми вперед коленями на  $90^0$  (на месте и в продвижении вперед, назад, с поворотом).

13. Проскальзывание назад на одной ноге на *demi-plié* с выведением другой ноги вперед на носок (на месте, с продвижением назад).

## **Итальянский танец «Тарантелла»**

1. Основной ход с pas ballonne с последующим открыванием ноги вперед.
2. Pas balance.
3. Jete на носок с demi rond.
4. «Веер» и «веер» в повороте (разучивается у станка).
5. Шаг-подскок (одна нога поднимается в attitude вперед).
6. Соскоки на II позицию с переходом на одну ногу, другая нога в attitude вперед. Так же с вращением в этом положении вокруг себя.
7. Поочередные выбрасывания ног вперед в attitude и с разворотом на 180° (через резкий наклон корпуса вперед и с остановкой с открытой ногой в attitude вперед).
8. Dos a dos на различных движениях.
9. Скольжение в позе arabesque (вперед, назад, вращение вокруг себя).

## **8. Элементы партерной гимнастики**

**Теория:** Понятие «балетная гимнастика». Просмотр видеоматериалов с уроков гимнастики в хореографических училищах

**Практика:** Упражнения для развития данных: на растяжку, гибкость, развитие шага, выворотности и т.д.

## **9. Танцевальная импровизация**

**Теория:** Понятие «танцевальная импровизация». Импровизация в народной хореографии. Особенности сотворчества с телом: соединение восприятия музыки с телесным ее воспроизведением.

**Практика:** Комплекс игровых упражнений и творческих заданий на развитие образного мышления и фантазии, музыкальности, ритмичности, актёрских данных, снятие психологических зажимов эмоций, чувств, гармоничное восприятие себя.

## **10. Постановочно-репетиционная и концертная деятельность**

**Теория:** Постановка. Рисунок и сюжет танца. Акценты. Костюм и реквизит.

**Практика:** Знакомство с сюжетом танца. Прослушивание музыкального сопровождения танца. Просмотр видеофрагментов постановки. Обсуждение сюжета и рисунка танца. Изучение танцевальных движений и комбинаций танца. Отработка сюжетных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций с рисунком танца. Работа с реквизитом. Примерка костюмов. Демонстрация постановки на уровне Учреждения, района, города, участие в социально- значимых проектах и мероприятиях.

## **11. Контрольные и итоговые занятия**

**Практика:** Участие учащихся в творческих показах собственных достижений (открытые занятия в 1 и 2 полугодии). Анализ работы учебной группы в течение года. Оценка приобретенных учащимися умений и навыков.

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

## **1. Вводное занятие**

**Теория:** Программа. Цели и задачи 2 года обучения. Организация занятий, их тематика и структура. Требования к репетиционной форме и общему внешнему виду. Правила поведения в учебном зале, инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Обобщение полученных знаний и навыков. Выполнение

танцевальных упражнений. Повторение хореографического материала 1-го года обучения.

## **2. Работа с солистами. Малые формы**

**Теория:** Продолжить знакомство с малыми формами хореографии. Просмотр видео с конкурсов малых форм хореографии.

**Практика:** постановка концертных номеров

## **3. Фольклорно-танцевальные традиции**

**Теория:** Танцевальные традиции России и отдельных ее регионов. Танцевальные традиции России, народов Средней Азии (по выбору педагога): сходства и отличия. Сравнительный анализ: манера и характер исполнения национальных русских, белорусских, польских, немецких и чешских танцев. Отличительные особенности музыкального сопровождения. Танцевальные (бытовые и праздничные) костюмы России и некоторых ее регионов. Национальный танцевальный костюм изучаемых стран.

**Практика:** Просмотр презентационного материала по темам, видеофрагментов постановок с русскими, польскими, белорусскими, немецкими и чешскими танцами в исполнении профессиональных хореографических коллективов. Просмотр иллюстраций национальных костюмов и обуви. Обсуждение. Изучение и отработка движений и танцевальных комбинаций разной народной принадлежности.

## **4. Классический экзерсис у станка и на середине зала**

**Теория:** Методика исполнения движений у станка и на середине зала. Последовательность в разучивании движений. Напряжение и расслабление мышц тела. Виды базовых элементов и правила их исполнения.

**Практика:** Отработка правильной осанки, опоры, «выворотности», эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Упражнения для контроля и формирования осанки, укрепления мышц ног и рук. Изучение и отработка классических упражнений: плие, гранд-плие, батман-тандю-жете, гранд-батман, ронд-де-жамб пар тэр, фон-дю, пассе, пор-де-бра и их различных комбинаций в среднем и быстром темпе. Выполнение сложного классического экзерсиса у станка и на середине зала. Обсуждение. Закрепление пройденного материала.

## **5. Народный танец**

### **Упражнения у станка.**

**Теория.**

Значение комбинаций у станка. Методика исполнения элементов экзерсиса.

**Практика.**

- Demi plie и grand plie (по всем выворотным и прямым позициям, плавное и отрывистое).
- Battements tendu с поворотом бедра
- Flic-flac (упражнение свободной стопой)
- Упражнение на выстукивания:
- «Дробь»;
- Обратная «дробь».
- Pas tortille одинарное с поворотом стопы, с подъемом на п/п.
- Характерный rond de pied par terre с поворотом стопы опорной ноги.
- Rond de pied с поворотом стопы опорной ноги.

- Подготовка к «веревочке» с прыжком на опорной ноге.
- «Веревочка».
- Опускание на колено.
- Подготовка к «голубцу».
- Grand battement developpe (плавное).
- Grand battement jete на полной стопе (et plie).
- Por de bras в характерах.

## 6. Русский народный танец

**Теория:** Русский народный танец. Кадриль. Рисунок и формы кадрили. Кадриль на разное количество пар (2, 4, 6, 8 и более). Фигуры. Паузы (остановки). Квадратная кадриль. Линейная кадриль. Круговая кадриль. Красноярский ансамбль танца Сибири. Московский государственный академический театр танца «Гжель». Государственный ансамбль танца «Урал». Просмотр видеофрагментов танцевальных постановок кадрили разных регионов России в исполнении профессиональных хореографических коллективов. Знакомство с музыкальным материалом, характером, манерой исполнения русского танца по областям. Костюмы. Просмотр танцев (видео).

**Практика:** Закрепление и отработка движений и комбинаций хоровода и русской пляски. Изучение и отработка дробей (танцевальный ключ, триоли), верчений («бегунок», «поджатый», «блинчик», «ан-де-дан»), веревочки (в разном характере), присядок и хлопущек. Отработка позиций рук и ног в народном танце: положение корпуса, положение головы, положение кисти. Отработка движений и комбинаций русской кадрили. **Особенности исполнения танца Центральной России (Владимирская, Рязанская, Тамбовская области).**

**Теория.** Влияние географических, исторических и социально-бытовых условий жизни народа на формирование особенностей исполнения русского танца Центральной части России. Хороводы, кадрили, пляски - особенности композиционного построения. Стиль, характер и манера исполнения характерных движений русского танца Владимирской и Тамбовской областей.

### **Особенности исполнения танца Владимирской области.**

1. Основные положения рук.
2. Основные ходы:
  - а. простой шаг,
  - б. простой стелющийся шаг,
  - в. приставной шаг,
  - г. перекрестный шаг,
  - д. шаг с переступанием и скользящим ударом каблуком.
3. Основные движения:
  - а. припадание по третьей позиции,
  - б. pas balance<sup>1</sup> вперед и назад,
  - в. упадание со сгибанием ноги назад,
  - г. переступания с "ковырялочкой",
  - д. переступания с открыванием ноги в сторону,
  - е. переступания с перекрестным шагом.
4. Дроби:
  - а. тройной притоп,

- б. отбойный притоп,
- в. дробное chasse' с подскоком,
- г. удары с подскоком и переступанием.

### **Особенности исполнения танца в Рязанской области.**

1. Основные положения рук.
2. Основные ходы:
  - а. шаг с переступанием,
  - б. приставной шаг с двойным притопом,
  - в. удар всей стопой с приставным шагом,
  - г. переступания с ударом каблуком.
3. Основные движения:
  - а. соскоки с подскоками,
  - б. прыжок с ударом,
  - в. "моталочка" с подскоком и притопом,
  - г. подскок с притопом,
  - д. подскок с перескоком,
  - е. соскок с подскоком и перескоком,
  - ж. "шило",
  - з. "моталочка" с перескоком,
  - и. припляс с выносом ноги на каблук.
4. Присядки:
  - а. с хлопком по голенищу,
  - б. с выходом в обратную вторую позицию на полупальцы.

### **Особенности исполнения танца Тамбовской области.**

1. Основные положения рук.
2. Основные ходы:
  - а. простой шаг,
  - б. акцентирующий шаг,
  - в. шаг с перескоком,
  - г. боковая проходка,
  - д. бег с хлопками в ладоши,
  - е. перекрестный боковой шаг,
  - ж. шаг с падением на одну ногу.
  - Основные движения:
    - а. переступания с припаданием на одну ногу,
    - б. соскок на две ноги в первую прямую позицию,
    - в. "моталочка" с молоточком.
4. Дроби:
  - а. дробь - приглашение,
  - б. двоянная дробь с ударами каблуком,
  - в. дробь в "три листика",
  - г. дробь с соскоками в первую прямую позицию,
  - д. тройной притоп с дробной дорожкой.
5. Хлопушки:
  - а. простые удары по бедрам (исполняется мужчинами и женщинами),
  - б. соскок с хлопками в ладони и с ударами по голенищу,

• в. хлопки в ладоши с раскрытием рук в стороны и их покачиванием.  
Рекомендуется изучить: хоровод - рассуждение (Владимирская область); угловую кадрили (Рязанская область), плясовую "Барыня", "Рассыпуху", "Матаню", "Растащуху" или польку "Трам-блям" (Тамбовская область).

### **7. Танцы народов мира:**

Народные танцы народов Средней Азии: узбекский, киргизский, казахский (по выбору педагога)

#### **Теория:**

Танцы народов Средней Азии

#### **Практика:**

##### **Узбекский танец:**

- движение кистей (сгибание, разгибание, щелчки)
- движение рук
- движения плеч г/движения головы
- ходы - мягкие шаги на п/пальцах - переступания с п/пальцев на каблук - «гармошка» - шаг в три переступания
- опускание на колени
- перегибы корпуса (стоя, сидя на коленях) з/ повороты (с выпадом, шагами из стороны в сторону)

##### **Таджикский танец**

- движение кистей
- движение рук
- движения плеч
- движения головы
- положения рук
- ходы - с одной ноги на всю стопу - с продвижением в сторону
- опускание на колени
- перегибы корпуса
- повороты с круговым вращением корпуса

##### **Башкирский танец**

Положение рук, ног, головы и корпуса в женском танце.

Положение рук, ног, головы и корпуса в мужском танце.

Положение рук, ног, головы и корпуса в парных и массовых танцах.

Ходы и основные движения:

- основной ход,
- ход с подскоком,
- «уксябаш» с поворотом,
- подскок с ударом каблуками,
- дробь с притопом,
- дробь с продвижением,
- прыжки с ноги на ногу с согнутыми и прямыми коленями,
- прыжок с прогибом корпуса назад («кольцо»),
- подскоки на полном приседании,
- присядка с разножкой по 2-й позиции.

##### **Казахский танец**

Положение рук, ног, головы и корпуса.

Движения рук:

- раскрытие рук вперед, направляя ладони то вверх, то вниз,
- круговое движение рукой перед лицом,
- вращение рук, скрещенных в запястье.

Ходы и основные движения:

- переменный,
- боковой ход с одной ноги,
- комбинированный боковой,
- переплетающийся вперед,
- мужской ход с подскоком,
- «ортеке» (прыжок горного орла),
- «марши кадам»,
- «шабандзоп»,
- «шолп-шолп» (всплеск).

## **8. Элементы акробатической гимнастики**

**Теория:** Методика выполнения движений

**Практика:** Упражнения для развития данных танцора

## **9. Танцевальная импровизация**

**Теория:** Импровизация в народной хореографии. Особенности сотворчества с телом: соединение восприятия музыки с телесным ее воспроизведением.

**Практика:** Комплекс игровых упражнений и творческих заданий на развитие образного мышления и фантазии, музыкальности, ритмичности, актёрских данных, снятие психологических зажимов эмоций, чувств, гармоничное восприятие себя.

## **10. Постановочно-репетиционная и концертная деятельность**

**Теория:** Постановка. Рисунок и сюжет танца. Акценты. Костюм и реквизит.

**Практика:** Знакомство с сюжетом танца. Прослушивание музыкального сопровождения танца. Просмотр видеофрагментов постановки. Обсуждение сюжета и рисунка танца. Изучение танцевальных движений и комбинаций танца. Отработка сюжетных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций с рисунком танца. Работа с реквизитом. Примерка костюмов. Демонстрация постановки на уровне учреждения, района, города, участие в социально- значимых проектах и мероприятиях.

## **11. Контрольные и итоговые занятия**

**Практика:** Участие учащихся в творческих показах собственных достижений (открытые занятия в 1 и 2 полугодии). Анализ работы учебной группы в течение года. Оценка приобретенных учащимися умений и навыков.

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

## **1. Вводное занятие**

**Теория:** Программа. Цели и задачи 3 года обучения. Организация занятий, их тематика и структура. Правила поведения в учебном зале, инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Обобщение полученных знаний и навыков. Выполнение танцевальных упражнений. Повторение хореографического материала 2-го года обучения.

## **2. Фольклорно-танцевальные традиции**

**Теория:** Танцевальные традиции России и отдельных ее регионов. Фольклорно-танцевальные традиции Молдавии, Болгарии, Румынии.

**Практика:** Просмотр презентационного материала по теме, видеофрагментов танцевальных постановок в исполнении профессиональных хореографических коллективов. Просмотр иллюстраций национальных костюмов и обуви. Обсуждение. Отработка движений и танцевальных комбинаций разной народной и региональной принадлежности.

## **3. Классический экзерсис у станка и на середине зала**

**Теория:** Методика исполнения движений у станка и на середине зала. Последовательность в разучивании движений. Напряжение и расслабление мышц тела. Виды базовых элементов и правила их исполнения.

**Практика:** Отработка правильной осанки, опоры, «выворотности», эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Упражнения для контроля и формирования осанки, укрепления мышц ног и рук. Изучение и отработка классических упражнений и их различных комбинаций в быстром темпе. Выполнение сложного классического экзерсиса у станка и на середине зала. Обсуждение. Закрепление пройденного материала.

## **4. Народный танец**

### **Упражнения у станка**

**Теория.** Значение комбинаций у станка. Методика исполнения элементов экзерсиса.

### **Практика.**

- Demi plie и grand plie (по всем выворотным и прямым позициям, плавное и отрывистое).
- Battements tendu с поворотом бедра
- Flic-flac (упражнение свободной стопой)
- Упражнение на выстукивания:
- «Дробь»;
- Обратная «дробь».
- Pas tortille одинарное с поворотом стопы, с подъемом на п/п.
- Характерный rond de pied par terre с поворотом стопы опорной ноги.
- Rond de pied с поворотом стопы опорной ноги.
- Подготовка к «веревочке» с прыжком на опорной ноге.
- «Веревочка».
- Опускание на калено.
- Подготовка к «голубцу».
- Grand battement developpe (плавное).
- Grand battement jete на полной стопе (et plie).
- Por de bras в характерах.

### **Русский народный танец**

**Теория:** Просмотр видеофрагментов танцевальных постановок в исполнении профессиональных хореографических коллективов.

**Практика:** Отработка движений и комбинаций. Выполнение этюдов в народной манере на развитие техники исполнения

## **Особенности исполнения танца Орловской области.**

### **1. Основные положения рук, ног, головы и корпуса**

- руки «в кулачок» на поясе
- одна рука «в кулачок» на поясе, другая согнутая в локте, с платочком перед собой
- «свеча»
- руки опущены вниз и соединены
- руки опущены вниз или согнуты на уровне плеч, или подняты и соединены за концы носового платка
- руки могут слегка покачиваться вверх-вниз, а могут покачиваться вправо – влево, иногда при этом вместе с руками наклоняется корпус
- кисти открыты ладонями вниз
- исполнители стоят рядом, лицом к зрителю. Левые руки вытянуты в стороны и соединены. Правая рука юноши на талии у девушки, а правая рука девушки в кулаке на поясе
- исполнители стоят в затылок друг к другу. У девушки руки открыты в стороны, кисти ладонями вниз. У юноши правая рука на правом плече девушки, левая «в кулачке» на поясе.
- исполнители стоят лицом друг к другу, положение рук вальсовое
- исполнители стоят левым плечом друг к другу, левые руки находятся на поясе друг друга, правые соединены вверху.

### **2. Основные движения**

- переменный шаг
- переменный ход с разворотом корпуса
- переменный шаг с каблука
- шаркающий шаг
- приставной шаг (с ударом)
- мелкие переступания
- тройной притоп
- «хлопушка» по бедрам и в ладоши
- ковырялочка подряд одной ногой
- шаг с каблука
- хлопки:
  - а) в ладоши спереди и сзади с боковым ходом
  - б) в ладоши с партнером
  - в) в ладоши в сочетании с ударами по бедру
  - г) удары по бедрам подряд

Рекомендуется изучить круговую пляску «Тимоня» ( Курская обл.), « Матаня» ( Орловская обл.), « Светит месяц» ( Орловская обл.)

## **Особенности исполнения танца Белгородской области.**

### **1. Основные положения рук, ног, головы и корпуса**

- руки опущены вдоль корпуса. Кисти свободны. Правая рука остается опущенной вниз, левая правым движением сгибается слегка в локте, движется впереди корпуса вправо, но не поднимается выше пояса. Возвращается обратно. Все то же самое проделывается другой рукой. Вариантом этого движения может быть одновременное сгибание обеих рук. Нередко это движение исполняется с одновременным сгибанием корпуса вперед.
- одновременное сгибание и опускание обеих рук

- руки скрещены за спиной, движение характерное для мужчин
- во время сгибание рук, кисти описывают круговое движение во внутрь, при этом участвуют плечи. При разгибании кисти не работают
- при круговом движении кистей руки сгибаются и движутся одна вокруг другой
- руки чуть согнуты в локтях, открыты вперед, ладонями кверху. В момент выбивания ногами ровного ритма восьмыми, руки поднимаются выше головы и опускаются до исходного положения. Подъем и опускание производится за четыре удара.
- руки подняты над головой и вытянуты, пальцы слегка согнуты. Во время танца кисти поворачиваются. Одна рука слегка согнута в локте выше головы, другая на уровне груди. Сгибание и разгибание рук в локтях, кисти ладонями от себя.

## 2. Основные движения

- хороводные движения этого региона основываются на простом, мелком семенящем шаге
- прыжки на обе ноги в соединении с тройным притопом, присядка с выносом ноги вперед
- переменный шаг
- шаркающий шаг (каблучком по очереди)
- шаг со скоком
- хлопушка мужская

## 3. Танцы народов мира: Молдавский , Румынский, Болгарский танцы (по выбору)

**Теория:** Народный танец Молдавии. Народный танец Болгарии. Народный танец Румынии. Отличительные особенности движений русского, молдавского , румынского и болгарского танцев. Государственный академический ансамбли танца Молдавии , Румынии, Болгарии. Просмотр видеофрагментов танцевальных постановок в исполнении профессиональных хореографических коллективов. Закрепление движений и комбинаций русских, белорусских, польских и украинских танцев

### Практика:

#### Молдавский танец «Жок»

Положение рук, ног, головы и корпуса.

Ходы и основные движения:

- шаг в сторону с открыванием другой ноги вперед в скрещенное положение,
- мелкие поочередные переступания на полупальцах в полуприседании,
- бег с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад,
- шаги с подскоком и подъемом согнутой ноги вперед на 90°.

#### Молдавский танец «Молдавеняска»:

Положение рук и корпуса в парно-массовом танце.

Ходы и основные движения:

- основной боковой ход-подбивка,
- боковой ход с подскоком на впереди стоящей ноге,
- ход с подскоками и ударами по голенищу во время прыжка,
- вращения в паре (руки на плечи, руки на талии),
- продвижение по кругу (руки на плечи),
- прыжок в сторону в открытом положении на полупальцы (с вытянутым коленом,

в полуприседании),

- перескоки на полупальцах на месте с подъемом согнутой ноги на 90°,

- короткие прыжки с поджатыми ногами.

### **Болгарский танец:**

- положение рук
- ходы и движения
- бег с согнутыми вперед коленями
- «chosse» вперед, в сторону
- беговой шаг с тройным переступанием
- выстукивания
- высокие броски
- присядки для мальчиков

### **Румынский танец:**

- положение рук
- ходы и движения
- бег из танца «Сырба»
- боковой ход
- «веревочка»
- присядка по 6 позиции (для мальчиков)
- хлопучки (для мальчиков)

### **Итальянский танец:**

- положения рук
- движения рук с предметом (тамбурином)
- ходы и основные движения
- подскоки с продвижением
- соскоки во 2 позицию с выносом рабочей ноги вперед и назад
- подскоки на одной ноге с вытянутой рабочей ногой на воздух или чуть согнутой
- верчения и повороты

В конце каждого полугодия педагог разучивает с детьми по 2-3 этюда или законченных танца (в зависимости от подготовленности класса) на пройденном материале.

### **Элементы партерной гимнастики**

*Теория:* Акробатические элементы в народной хореографии.

*Практика:* упражнения для развития данных танцора

#### **4. Танцевальная импровизация**

*Теория:* Импровизация в народной хореографии. Особенности сотворчества с телом: соединение восприятия музыки с телесным ее воспроизведением.

*Практика:* Комплекс игровых упражнений и творческих заданий на развитие образного мышления и фантазии, музыкальности, ритмичности, актёрских данных, снятие психологических зажимов эмоций, чувств, гармоничное восприятие себя.

#### **5. Постановочно-репетиционная и концертная деятельность**

*Теория:* Постановка. Рисунок и сюжет танца. Акценты. Костюм и реквизит.

*Практика:* Знакомство с сюжетом танца. Прослушивание музыкального сопровождения танца. Просмотр видеофрагментов постановки. Обсуждение

сюжета и рисунка танца. Изучение танцевальных движений и комбинаций танца. Отработка сюжетных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций с рисунком танца. Работа с реквизитов. Примерка костюмов. Демонстрация постановки на уровне учреждения, района, города, участие в социально- значимых проектах и мероприятиях.

#### **6. Контрольные и итоговые занятия**

**Практика:** Участие учащихся в творческих показах собственных достижений (открытые занятия в 1 и 2 полугодии). Анализ работы учебной группы в течение года. Оценка приобретенных учащимися умений и навыков. Награждение детей по итогам освоения программы.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **1. Вводное занятие**

**Теория:** Программа. Цели и задачи 3 года обучения. Организация занятий, их тематика и структура. Правила поведения в учебном зале, инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Фольклорно-танцевальные традиции**

**Теория:** Танцевальные традиции России и отдельных ее регионов (Курская область, Урал, Сибирь). Фольклорно-танцевальные традиции народов Севера.

**Практика:** Просмотр презентационного материала по теме, видеофрагментов танцевальных постановок в исполнении профессиональных хореографических коллективов. Просмотр иллюстраций национальных костюмов и обуви. Обсуждение. Отработка движений и танцевальных комбинаций разной народной и региональной принадлежности.

#### **3. Классический экзерсис у станка и на середине зала**

**Теория:** объяснение нюансов исполнения элементов классического танца в комбинациях или усложненных ритмических рисунках; закрепление знаний, полученных на предыдущих годах обучения.

**Практика:** повторение пройденного материала классического экзерсиса у палки и прыжковой части на середине, используя его в различных комбинациях или усложняя ритмические рисунки.

#### **4. Народный танец**

##### **Упражнения у станка**

**Теория.** Последовательность экзерсиса у станка. Методика исполнения элементов экзерсиса.

##### **Практика.**

- Double-flic.
- Flic-flac со скачком и с tombe.
- Pa tortille с двойным поворотом стопы и с ударом.
- «Веревочка» - обратная.
- Battement fondu на полной стопе и п/п.
- Grand battement с увеличенным размахом.

##### **Середина**

- Техника вращений на середине и диагонали, по кругу.
- Дробные комбинации.

- Комбинация «моталочка».
- Комбинация «ковырялочка».
- Комбинация «верёвочка». Этюды лирические, плясовые.

## **5. Русский народный танец:**

### **Юг России (Курская область)**

Изучается танцевальная композиция «Тимоня».

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерный рисунок танца.
2. Основные характерные движения рук (женские и мужские):
  - поворот кистей вправо-влево («игрушки»);
  - «муку сеять»;
  - «птички летят»;
  - перевод рук вперед-назад (мужское).
3. Основной ход – шаг в «три ножки».

### **Урал**

Изучается танцевальная композиция «Шестёра»

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерные рисунки танца.
2. Основные положения рук, ног. Поклон.
3. Основные движения в танцах областей Урала:
  - уральский ход («молоточки одинарные и двойные»);
  - уральский бег;
  - стелющийся шаг;
  - шаркающий шаг;
  - приставной переменный шаг;
  - «моталочка»;
  - сдвоенная дробь с притопом.
4. Мужские движения:
  - «разножка» в сторону (прыжок присядка);
  - присядка с «ковырялочкой» (и притопом).

### **Сибирь**

Изучается танцевальная композиция «Восьмёра»

1. Введение. Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения. Характерные рисунки танца.
2. Основные положения рук, ног. Поклон.
3. Основные движения:
  - сибирский ход (тройной переменный: с легким приседанием, с притопом);
  - боковой приставной шаг;
  - боковой дробный ход;
  - «припляс» (pas de basque) и с переступанием;
  - «веревочка» простая и с переступанием;

- сибирский ключ «отбой»;
- «припадание»;
- полька;
- галоп (вперед).

#### 5. Мужские движения:

- простая присядка;
- присядка – «качалка»;
- «голубец» и притопом (подбивка).

### **Танцы народов мира:**

#### **Танцы народов Севера. Знакомство с элементами национальных танцев.**

##### **Круговой танец эвенков «Осорай»**

**Теория:** Элементы танца эвенков. Знакомство с элементами народного танца, прослушивание музыки, положение рук и ног в народном танце.

**Практика:** элементы кругового танца эвенков:

- медленный боковой шаг
- быстрый боковой шаг
- вынос ноги на каблук
- удар стопы о стопу
- подскок с ударом ступней
- кружение под рукой

##### **Корякский танец**

**Теория:** знакомство с элементами народного танца, прослушивание музыки, положение рук и ног в народном танце.

**Практика:** элементы Корякского танца:

- переменный шаг на невысоких полупальцах вперед
- переменный шаг на невысоких полупальцах назад
- боковой ход с ударом полупальцами работающей ноги в пол
- простой дробный ход вперед с ударом каблука в пол и выносом ноги вперед
- ход на полупальцах назад с ударом пятки работающей ноги в пол

##### **Нанайский танец**

**Теория:** знакомство с элементами народного танца, прослушивание музыки, положение рук и ног в народном танце.

**Практика:** элементы Нанайского танца:

- шаги на полупальцах
- поднимание одной ноги на полупальцы с поднятием другой ноги до щиколотки
- подскоки по 6-й позиции на одной ноге
- прыжки на одной ноге
- медленный боковой шаг
- пружинящий шаг

##### **Якутский танец «Журавль»**

**Теория:** знакомство с элементами народного танца, прослушивание музыки, положение рук и ног в народном танце.

Практика: Элементы танца «Журавль»:

- шаг на крест
- вынос ноги на крест
- удары противоположными стопами
- повороты с притопами
- подскоки на одной ноге
- скользящий шаг

## **6. Элементы партерной гимнастики**

*Теория:* Акробатические элементы в народной хореографии.

### **6. Танцевальная импровизация**

*Теория:* Понятие «импровизации», передать веселое настроение музыки. Особенности передачи в движениях образов животных, растений и явлений природы, исполнение под музыку.

✓ *Практика:* Под медленную лирическую мелодию обучающиеся танцуют, изображая цветок, ветерок, любовь, сон, змея, улитка и т.п. Под быструю ритмическую – кактус, ножницы, барабан, кенгуру и т.п. Игра - этюд: «Маски»; «Стихия»

### **Работа с солистами**

Индивидуальные занятия.

Занятия с солистами группы, на которых разучиваются сольные номера или сольные партии к массовым номерам. Работа над техникой исполнения сольного номера и артистичностью солиста.

## **7. Постановочно-репетиционная и концертная деятельность**

*Теория:* Постановка. Рисунок и сюжет танца. Акценты. Костюм и реквизит.

*Практика:* Знакомство с сюжетом танца. Прослушивание музыкального сопровождения танца. Просмотр видеофрагментов постановки. Обсуждение сюжета и рисунка танца. Изучение танцевальных движений и комбинаций танца. Отработка сюжетных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций с рисунком танца. Работа с реквизитов. Примерка костюмов. Демонстрация постановки на уровне учреждения, района, города, участие в социально- значимых проектах и мероприятиях.

*Теория:* Знакомство с музыкальным материалом постановки. Изучение танцевальных движений, соединение движений в танцевальные композиции. Отработка элементов. Работа над техникой танца. Пояснения по особенностям работы на сцене: расстановке, выходу, входу, поклону. Воплощение выразительности танца, его содержания, музыкальности и образности. Отработка танцев.

## **8. Контрольные и итоговые занятия**

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

## **1. Вводное занятие**

*Теория:* Программа. Цели и задачи 3 года обучения. Организация занятий, их тематика и структура. Правила поведения в учебном зале, инструктаж по технике

безопасности.

## **2. Фольклорно-танцевальные традиции**

**Теория:** Танцевальные традиции России и отдельных ее регионов (Кубань)  
Фольклорно-танцевальные традиции народов Кавказа.

**Практика:** Просмотр презентационного материала по теме, видеофрагментов танцевальных постановок в исполнении профессиональных хореографических коллективов. Просмотр иллюстраций национальных костюмов и обуви. Обсуждение. Отработка движений и танцевальных комбинаций разной народной и региональной принадлежности.

## **3. Классический экзерсис у станка и на середине зала**

**Теория:** объяснение нюансов исполнения элементов классического танца в комбинациях или усложненных ритмических рисунках; закрепление знаний, полученных на предыдущих годах обучения.

**Практика:** повторение пройденного материала классического экзерсиса у палки и прыжковой части на середине, используя его в различных комбинациях или усложняя ритмические рисунки.

## **4. Народный танец**

**Упражнения у станка**

**Практика.**

- Flic – flac со скачком и переступанием.
- Опускание на оба колена.
- Опускание на подъем и переходом с одной ноги на другую.
- «Веер» на воздух.
- Battement jete – baalancoir.
- Подготовка к revoltade с одной и двух ног
- Fondu на 90.
- Battement developpe с опусканием пятки опорной ноги (с ударом)
- Grand battement jete (с подниманием на п/п опорной ноги).

### **Середина**

- Дробные комбинации.
- Танцевальные комбинации на проученном материале.
- Вращения на середине (комбинирование).

**Теория.** Методика исполнения элементов экзерсиса.

## **5. Русский народный танец**

### ***Краснодарский край (Кубань)***

Изучается танцевальная композиция «Кубанская полька».

**Теория.** Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

**Практика.**

Основные положение рук, ног. Поклон.

3. Основные движения:

- шаг на полупальцах;
- боковой ход (боковой ход «накрест»);

- шаг с каблука и подбивкой;
- шаг на полупальцах;
- приставной шаг на полупальцах с опусканием на всю стопу;
- кубанский ход с дробью;
- бег.

#### 4. Мужские движения:

- присядка с выносом ноги на каблук;
- кубанская гасма (гасма с rond);
- «голубцы»;
- pas de basque.

### **Знакомство с особенностями исполнения казачьего танца.**

1. Основные движения рук, ног, головы и корпуса.

2. Ходы;

3. Движения:

- дробь на одну ногу
- боковой ход
- дробь – топотуха
- хлопки по голенищу
- моталочка
- гармошка
- приподание
- трюковые движения (мужские и женские)
- движения с саблей

### **Танцы народов мира:**

#### **Осетинские народные танцы**

Осетинский народный танец «Симд»

- основной ход, манера исполнения;
- движения с руками разновидности;
- положение рук, ног, головы в танце;
- положение в паре в осетинской танце;
- разводки первой фигуры танца «Симд»;
- разводки второй фигуры танца «Симд»;
- разводки третьей фигуры танца «Симд»;
- парное соло в танце, работа с солистами;
- финал танца.

**Адыгейский народный танец «Зафак»**

- разновидности, манера исполнения;
- основной ход;
- положение рук, ног, головы в танце;
- положение в паре, основной ход с руками по кругу;
- в паре боковые шаги вправо-влево с поворотами;
- разводки первой, второй, третьей фигуры танца;
- финал, уход

## **Чеченский танец «Лезгинка»**

- -манера исполнения чеченских движений;
- -основной ход танца – отработать;
- -положение рук, ног, головы в танце;
- -разучивание различных движений руками в танце;
- -разновидности движений руками в танце;
- -работа с солистами в танце;
- -разводки первой, второй, третьей, четвертой, пятой фигур танца;
- -отработка техники исполнения движений на пальцах;
- -различные движения и позы руками;
- -финал танца «Лезгинка», уход;
- -прогон над техникой исполнения движений.

### **6. Работа с солистами**

Проводятся с солистами группы, для разучивания сольных номеров и сольных партий в массовых танцах, а так же для работы над техникой исполнителей и эмоциональностью.

### **7. Элементы партерной гимнастики**

*Теория:* Методика исполнения движений в партере.

*Практика:* Упражнения для развития данных танцоров

### **8. Танцевальная импровизация**

### **9. Постановочно-репетиционная и концертная деятельность**

*Теория:* Постановка. Рисунок и сюжет танца. Акценты. Костюм и реквизит.

*Практика:* Знакомство с сюжетом танца. Прослушивание музыкального сопровождения танца. Просмотр видеофрагментов постановки. Обсуждение сюжета и рисунка танца. Изучение танцевальных движений и комбинаций танца. Отработка сюжетных комбинаций. Соединение танцевальных комбинаций с рисунком танца. Работа с реквизитов. Примерка костюмов. Демонстрация постановки на уровне учреждения, района, города, участие в социально- значимых проектах и мероприятиях.

### **10.Контрольные и итоговые занятия**

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения Программы, учащиеся будут обладать набором определенных предметных, метапредметных и личностных компетенций. Программа считается реализованной полностью, если к концу обучения:

### **Предметные:**

- учащиеся имеют общие представления об истории развития народной хореографии, понимают ее роль и значение в историко-культурологическом пространстве, знакомы с достижениями и лучшими танцевальными постановками известных хореографов, умеют ориентироваться в многообразии профессиональных коллективов народной направленности;
- учащиеся имеют представление о видах, формах и жанрах народного танцевального искусства, знают специфические особенности исполнения танцев

разных народностей и особенности музыкального оформления хореографического материала;

- у учащихся повысился технический уровень исполнения классического экзерсиса (у станка и на середине зала);
- учащиеся освоили приёмы народной танцевальной техники, понимают и используют на практике терминологию народного танца;
- у учащихся сформированы базовые навыки исполнения танцевальных движений и комбинаций разной народной принадлежности, учащиеся умеют использовать их для выполнения творческих заданий и простейших этюдов импровизационного характера;
- учащиеся усвоили понятие «историко-бытовой танец» и приобрели базовые навыки исполнения таких его примеров, как вальс и полька;
- учащиеся научились исполнять элементы акробатической гимнастики, в том числе простые и усложненные комбинации;
- у учащихся получили развитие музыкально-ритмичные навыки, учащиеся умеют двигаться под музыку в соответствии с её характером, ритмом и темпом, передавать целостный образ ритмического рисунка;
- учащиеся приобрели навыки демонстрации своих достижений зрителям на мероприятиях различного уровня.

#### **Метапредметные:**

- учащиеся проявляют способность к взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, владеют приемами индивидуальной и коллективной работы в условиях общей трудовой дисциплины, обладают умениями искать и находить компромиссы;
- у учащихся развито чувство ритма, внимание, наблюдательность, хореографическая память, музыкальность;
- учащиеся адекватно оценивают результаты своей творческой деятельности и коллектива в целом;
- учащиеся проявляют познавательную активность и интерес к занятиям, уверенность в себе и собственных силах;
- у учащихся развиты творческие способности (воображение, фантазия, способность к сочинительству и импровизации, самовыражению в танце, артистичность, эмоциональная выразительность).

#### **Личностные:**

- учащиеся осознают роль и значимость народной хореографии в общекультурном пространстве;
- у учащихся (в соответствии с возрастными особенностями) развиты такие физические данные как быстрота, сила мышц и мышечная память, прыгучесть, гибкость, выносливость, ловкость, подвижность в суставах, пластичность, умение владеть своим телом, сложная координация движений, правильная осанка, точность и согласованность в исполнении движений, амплитуда, «выворотность», учащиеся умеют подбирать индивидуальные средства и методы развития своих физических качеств, опираясь на приобретенный опыт;
- у учащихся повысился уровень развития общей культуры посредством приобщения к общечеловеческим ценностям, миру народного танца,

- у учащихся развито чувство причастности к истории, ценностям и традициям русской танцевальной культуры, а также уважительного отношения к фольклорно-танцевальным традициям других стран и народов;
- у учащихся сформирована положительная мотивация к познанию и творчеству, учащиеся проявляют готовность бережного отношения к своему здоровью, потребность в ведении здорового образа жизни и дальнейшем укреплении своего физического здоровья и физического самосовершенствования;
- учащиеся проявляют ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание и самоконтроль,

Программа считается реализованной полностью при условии, если:

***Требование к знаниям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе***

- Знать особенности народно-сценического танца;
- Уметь исполнять основные движения народно-сценического танца;
- Владеть методикой и техникой исполнения движений, манерой исполнения народно-сценических танцев;
- Уметь осознанно управлять телом;
- Уметь правильно координировать положения рук, ног, головы в танце;
- Уметь ориентироваться на сценических площадках;
- Уметь импровизировать;
- Чувствовать движения и действия;
- Выражать эмоциональное состояние при исполнении танца;
- Знать известные народные танцевальные ансамбли;
- Иметь представление об истории народно-сценического танца разных народностей, о различии звучаний народных инструментов и композиций;
- Владеть сценической культурой

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

### **Планируемые результаты 1-го года обучения**

#### **Предметные**

- знать названия изученных танцевальных движений (у палки и на середине зала) и технику их выполнения;
- начало и окончание упражнения (preparation и снятие рук);
- знать основы пространственной композиции
- уметь самостоятельно начинать движения, прослушав вступление; исполнять движения музыкально и выразительно;
- стремиться сохранять правильную постановку корпуса, рук, головы, исполняя танцевальные движения;
- уметь более технично и координированно исполнять движения;
- уметь подготавливать свое тело к физической нагрузке;

- импровизировать на заданную тему, используя проученные движения;
- знать правила культуры поведения в классе, за кулисами, на сцене;
- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- владеть техникой хореографического движения (основные позиции рук и ног, правила выворотности, гибкости корпуса, осанки, ориентироваться в пространстве, двигаться согласно характеру музыки, держать темп);
- знать точки зала, выполняет самостоятельное перестроение в соответствии с заданием, знает примеры детских постановок в рамках хореографического искусства;
- владеть навыками художественной выразительности исполнения танца (раскрытие художественного содержания, правила вхождения в образ, различать различные характеры музыки);
- проявлять интерес к занятиям;
- иметь стремление к успешности в процессе обучения хореографии

### **Метапредметные**

- владеть выразительным и эмоциональным исполнением движений и танцевальных комбинаций;
- уметь правильно настраивать себя на выступления перед зрителями;
- станет физически сильнее и выносливее;
- владеть элементарными навыками общения в коллективе, за кулисами, на сцене;
- уметь перемещаться по сценической площадке, сохраняя интервалы и ровность рисунка;
- сформированы умения планировать, контролировать и оценивать выполнение действий;
- сформированы умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности;
- владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, классификации;
- развиты умения ориентации на разнообразие способов решения задач;
- развиты умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;

### **Личностные**

- Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый
- сценический образ, раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом,
- мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.
- сформированы основы российской гражданской идентичности, чувства

- гордости за свою страну;
- развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформирована широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- развиты этические чувства, доброжелательность, отзывчивость;

## **Планируемые результаты 2-го года обучения**

### **Предметные**

- владеют навыками танцевального исполнительства (правильно исполняет разученные комбинации и танцы, четко определяет на слух начало и окончание музыкальной фразы, управляет координацией движений, владеет чувством ритма и темпа, ориентируется в пространстве);
- знает точки зала, умеет выполнять самостоятельное перестроение в соответствии с заданием;
- знает примеры детских постановок в рамках хореографического искусства;
- владеет навыками художественной выразительности исполнения танца (раскрытие художественного содержания, правила вхождения в образ, различать различные характеры музыки);
- знают и соблюдают основные правила техники безопасности на занятии, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города и России.
- **Метапредметные**
- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

### **Личностные**

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей;

- навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве,
- естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.
- развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформирована широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- развиты этические чувства, доброжелательность, отзывчивость;
- сформированы основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою страну;
- сформированы эстетические потребности, ценности и чувства;
- развиты навыки взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми людьми;
- развиты основы экологической культуры;
- сформированы установки на здоровый образ жизни и начальные навыки адаптации в социуме;

### **Планируемые результаты 3-го года обучения**

#### ***Предметные***

- воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- терминологию и методику выполнения проученных движений;
- составляющие компоненты танцевального номера;
- осознанно контролировать выполнение движения;
- владеть более сложной координацией движений;
- импровизировать, используя различные музыкальные стили
- владеют техникой классического хореографического движения (освоение и совершенствование основных пяти позиций ног, трех основных позиций рук, корпуса, формирование выворотности; укрепление общего физического состояния; закрепление знаний профессиональной терминологии);
- владеют навыками художественной выразительности исполнения танца (применяют пластику для выражения танцевального образа, использование приемов создания художественного образа, первоначальные знания о законах сценического движения, общая хореографическая культура учащихся);

- грамотно используют современные технические средства концертной деятельности (точки сцены, фонограмма, костюм, общий образ исполнителя, связь со зрителем);
- имеют навыки выступления (подготовка к концертной деятельности учащихся, создающих индивидуальный и коллективный репертуары).

### **Метапредметные**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- участвовать в музыкально-концертной жизни объединения, учреждения, района и области
- развиты умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развиты умения и навыки решения проблем творческого и поискового характера;
- развиты умения определять общую цель и пути ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умеют осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- развито умение конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов разных сторон.

### **Личностные**

- Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.
- Развитие чувства коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности;
- Развитие эстетического вкуса, высоких нравственных качеств.
- Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально – творческих возможностей.
- развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформирована широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- развиты этические чувства, доброжелательность, отзывчивость;

## Планируемые результаты 4-го года обучения

### Предметные

- Знание терминологии и методики выполнения проученных движений;
- Знание направлений хореографического искусства;
- Знать составляющие компоненты хореографического номера;
- понятие импровизации;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- выполнять проученные элементы у станка и на середине зала

### Метапредметные

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремленность и настойчивость в достижении цели
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.
- выполнять комбинации движений из танцев народов разных национальностей, изучаемых по программе;
- осознанно контролировать выполнение движений и видеть ошибки в исполнении других учащихся;
- выполнять задания на основе импровизации, самовыражаться через танец;
- владеть навыками ансамблевого исполнения;
- открыто выступать на публике.

### Личностные

- развиты чувства патриотизма, уважения к Отечеству;
- сформирована готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформировано целостное мировоззрение;
- сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированы коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми младшего и старшего школьного возраста, взрослыми;
- сформированы основы хореографической культуры и актерского мастерства;

## Планируемые результаты 5-го года обучения

### Предметные

- владеют техникой танцевального исполнительства (знать основные позиции и положения рук и ног, положение головы и корпуса, элементы народного танца, освоение их на «середине», грамотно выполнять экзерсис у станка);
- владеют навыками художественной выразительности (исполнение движений народного танца с сохранением характера музыки, грамотно, выразительно раскрывать художественное содержание, создавать музыкально-хореографический образ);
- владеют техникой народного танца (знать движения, ходы, проходки, верчения, сценические движения на середине зала, у станка с силовой нагрузкой, в движении по диагонали);
- владеют навыками танцевального исполнительства (уметь танцевать в паре, владеть корпусом, движением рук, головы, иметь культуру выразительного исполнения танцев и комбинаций, способность исполнять трюковые движения мужского и женского танца);
- владеют средствами исполнительской выразительности (выражение танцевального образа, использование приемов создания художественного образа);
- импровизируют 1-2 минуты, используя знания о детских постановках в рамках хореографического искусства, имеют собственные хореографические предпочтения (оценочное музыкальное мышление на основе элементарных знаний истории хореографического искусства).

### Метапредметные

- развито умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и сформировано умение понимать причины успеха/неуспеха деятельности;
- развито умение ориентации на разнообразие способов решения задач;
- развито умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развиты умения и навыки решения проблем творческого и поискового характера;
- развито умение конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов разных сторон;

### Личностные

- сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

сформирован высокий уровень мотивации к успешности (активно участвовать и побеждать в концертной деятельности: индивидуальные и групповые выступления в концертных программах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях России)

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
4	01.09.2025	29.05.2026	36	216	3 раза в неделю по 1-3 часа)
5	01.09.2026	30.05.2027	36	216	3 раза в неделю по 1-3 часа)

### 2.2. Условия реализации программы

#### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение ДОП.

##### Требования к помещениям для занятий:

- просторный хореографический класс, соответствующий нормам СанПин и оборудованный специальным напольным покрытием;
- раздевалка, оснащенные посадочными местами, крючками для одежды
- костюмерный склад.

##### Оборудование:

- хореографические станки, зеркала, коврики, скакалки;
- аудиосистема, компьютер, принтер, телевизор, DVD- проигрыватель, удлинитель;
- костюмы, танцевальная обувь;
- столы и стулья, шкафы и стеллажи для дидактических пособий и учебных материалов;
- фонотека, видеотека, фильмотека.

##### Специальная форма для занятий:

- у мальчиков: белая футболка и эластичные обтягивающие шорты, черные носки и балетные туфли, а также народно-характерные сапоги;
- у девочек: черный купальник с коротким рукавом, трико, балетные туфли, а также черные народно-характерные туфли.

#### 2.2.2. Кадровое обеспечение программы.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Ритмы детства» (Концертная)» Педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной программы), и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, педагог соответствует квалификации в должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

#### 2.2.3. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

##### Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает применение разнообразных **современных образовательных технологий**, среди которых наибольшее внимание уделяется технологиям развивающего, проблемного и личностно-ориентированного

обучения, а также здоровьесберегающим технологиям. Используемые в ходе образовательного процесса формы проведения занятия, методы обучения, средства обучения (дидактические, технические, электронные), современные образовательные технологии позволяют грамотно и методично выстроить структуру занятия с учетом потребностей обучаемого контингента в условиях современного образования.

В связи со спецификой занятий в хореографическом объединении границы тематических разделов, изучаемых в рамках разработанных учебных планов, несколько сглаживаются: на одном занятии могут проводиться беседы по истории развития народной хореографии, изучаться фольклорно-танцевальные традиции и основы историко-бытовой хореографии, совершенствоваться технические и исполнительские навыки классического экзерсиса, отрабатываться навыки исполнения народного танца, выполняться задания на импровизацию.

В каникулярный период (во время осенних, зимних, весенних, летних каникул) учащимся предоставляется возможность выездов на концерты и конкурсы, где учащиеся могут получить опыт дополнительной хореографической практики в части демонстрации продуктов индивидуальной и групповой творческой деятельности, а также возможность развития своих творческих способностей и артистических данных, самостоятельности, инициативности, ответственности, совершенствования своих коммуникативных навыков. Подобное погружение во внеурочную творческую среду благотворно влияет не только на общее сплочение хореографического коллектива, но и формирование внутренней корпоративной культуры объединения со своими устоями и традициями.

Танцевальный репертуар постоянно обновляется и расширяется новыми постановками, подбирается и варьируется в соответствии с составом коллектива и тематикой предстоящих выступлений. Работа над танцевальной постановкой подразумевает освоение детьми элементов и комбинаций на первоначальном, более простом уровне, которые отражают специфику того или иного танца. Впоследствии, изученные и освоенные элементы и комбинации усложняются с учетом возрастных особенностей воспитанников и уровнем их технической подготовленности.

### **Формы проведения занятий**

Беседа, репетиция, мастер-класс, практическое занятие, творческое занятие с элементами импровизации, открытое занятие, концерт, праздник.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии**

- фронтальная (беседа, рассказ, объяснение, просмотр видеоматериалов, прослушивание аудиозаписей);
- коллективная (ансамблевая организация творческого взаимодействия: репетиция, постановочная работа, концерт);
- групповая (организация работы в малых группах: выполнение заданий в парах, тройках, четверках и иных микрогруппах для реализации определенных задач в рамках конкретного учебного занятия);

- индивидуальная (работа с одаренными детьми, солистами для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков, выполнение индивидуальных заданий в ходе работы над сольными партиями в хореографической постановке).

### **Воспитывающий компонент программы**

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенным» в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, тематики занятий, этапа обучения и учебного занятия.

На вводном занятии очень важно напомнить (познакомить) обучающимся историю хореографического коллектива «Ритмы детства (концертная)», правила взаимодействия с педагогом и друг с другом.

Также важно повторить правила поведения и техники безопасности в учреждении, в учебном кабинете, на занятиях и репетициях. Вопросы техники безопасности, правила этикета в хореографии обсуждаются на всех этапах организации образовательного процесса, что позволяет воспитывать у детей исполнительскую культуру, самодисциплину, бережное отношение к своему здоровью, внимательное отношение к окружающим, взаимоуважение, культуру исполнительского мастерства (сценическую культуру).

Программа включает занятия по классическому и народному танцу, партерную гимнастику и репетиционно - постановочную работу, а так же работу с солистами. На основном этапе обучения происходит углубленное освоение элементов народного, классического танцев, закрепляется исполнительская техника.

Изучение теории хореографических дисциплин позволяет стимулировать у обучающихся познавательный интерес, воспитывать самодисциплину, работоспособность, аккуратность, культуру совместного исполнения, внимание и уважение к партнеру по танцу, стремление к взаимопомощи.

В процессе практических занятий у обучающихся воспитывается самодисциплина, самоконтроль, культура поведения и хорошие манеры.

В процессе работы над хореографической композицией педагог особое внимание обращает на воспитание эмоциональной выразительности, культуру и манеру исполнения, стимулирует интерес к самостоятельному изучению истории танца.

Реализация программы «Ритмы детства (концертная)» предусматривает включение учащихся в концертную деятельность, которая играет большую воспитательную роль. В процессе такой деятельности происходит воспитание сценической культуры, ответственности за качество своего исполнения, а также слаженности коллективного исполнения. Концертная деятельность позволяет подростку применить на практике то, чему он научился, предоставляет каждому возможность самореализоваться, развивает эмоциональную сферу. В ходе концертной деятельности и подготовки к ней у детей формируется характер, воспитывается воля и такие нравственные качества как доброта, терпение, трудолюбие, потребность оказывать помощь и поддержку друг другу.

### **Формы концертной деятельности:**

- сольные концерты в учреждении и на других площадках;

- совместные концерты с другими творческими коллективами;
- участие в фестивалях, смотрах, конкурсах различного уровня.

Реализация программы предусматривает включение обучающихся не только в концертную деятельность, но и в культурно - досуговую деятельность. Она занимает особое место в реализации программы и предполагает посещение экскурсий, выходы в театр и на концерты.

Одним из условий реализации программы «Ритмы детства ( концертная)» является сотрудничество с родителями с целью формирования у них интереса к деятельности детей, включение в диалог подросток-педагог-родитель, совместные культурно-досуговые мероприятия, такие как: мастер- классы, чаепития, выезды на экскурсии. Все это, в свою очередь служит профилактикой асоциальных явлений в подростковой среде.

По-прежнему, традиционной формой работы с родителями является родительское собрание, которое проводится обычно в начале учебного года, а также перед длительными выездами. С развитием технических средств коммуникации, многие вопросы решаются посредством совместных групп в мессенджерах, что позволяет быть педагогу и родителю всегда на связи и быстро реагировать на события.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

В процессе работы с обучающимися используются следующие методы и приёмы воспитания: беседа, рассказ, просмотр видеоматериалов, анализ и обсуждение, подготовка сообщений, проектная деятельность, экскурсия, личный пример педагога, поощрение, замечание, метод естественных последствий, традиции коллектива.

Формы воспитательной работы: встречи с интересными людьми, выпускниками коллектива, традиционные праздники коллектива, участие в социальных акциях и традиционных мероприятиях МБОУ ДО Центр детского творчества, досугово-познавательных мероприятиях.

Воспитанию любви к народному творчеству помогает участие в периодических встречах с другими детскими коллективами, посещение концертов профессиональных коллективов и детских фольклорных ансамблей.

### **Методические рекомендации**

Для достижения поставленной цели и реализации задач используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

- индивидуальный подход к каждому с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

При работе над танцевальными движениями и танцевальным репертуаром очень важным моментом является развитие танцевальной выразительности, артистизма. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения - результат не механического «натаскивания», а систематическая работа педагога с обучающимися. Предлагая простые задания, связанные с передачей характера музыки, её динамических оттенков в двигательно-ритмических упражнениях, педагог переходит к более сложным, передающим стиль, манеру исполнения и характер танцев. На определённом этапе обучения педагог подводит обучающихся к возможности импровизации. Под непосредственным воздействием музыки обучающиеся сами придумывают движения или короткие этюды. Задача педагога - обратить внимание на особенности предложенного музыкального примера, его образность, музыкальное строение.

Проявление творческого начала, исполнение непринуждённого движения, как подсказывает музыка.

Организационная работа хореографической группы строится с учетом целей и задач всего коллектива, а также с учетом содержания и формы работы в каждой группе на разных этапах обучения. В организационную работу включаются и беседы с родителями о внешнем виде детей, о форме одежды для занятий, о целях и задачах хореографической группы, о перспективном плане, о предстоящих концертах, выступлениях и поездках коллектива.

Обязательным методическим компонентом программы является участие коллектива в различных праздниках и фестивалях. Это развивает у обучающихся творческий потенциал, коммуникативные качества на основе взаимоподдержки и взаимовыручки. Подготовка и участие в этих проектах воспитывают в детях целеустремлённость, самостоятельность, терпение, трудолюбие.

В целях качественной подготовки обучающихся к промежуточной и итоговой аттестации предусмотрено участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

#### **Алгоритм учебного занятия**

I. Организационный этап. Вход в класс. Приветствие детей, настрой обучающихся на занятие.

II. Основной этап. Включает разминку у станка или в партере, упражнения на середине зала, упражнения по диагонали, работа над этюдами.

III. Заключительная этап. Подведение итогов занятия, анализ его продуктивности, поклон.

#### *Дидактический материал.*

- Дидактические пособия и литература.
- Аудио-и-видео записи по темам программы.

## **2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

### **Форма и этапы контроля:**

- контрольные занятия;
- проведение тренингов

- зачёт для всей группы, для выступающего состава - отчетный концерт;
- проверочные задания на соединение движений в связки;
- наблюдение;
- участие в конкурсах, смотрах и фестивалях различных уровней.

Программа предусматривает овладение развитие координации, ловкости, силы, выносливости, исполнительской техники, умение выразительно, одухотворенно выполнять движения. А также выступления с концертными номерами на сцене, участие в разных концертах, конкурсах, фестивалях.

В ходе освоения программы ребенок получает комплекс знаний и умений, опыт творческой деятельности в хореографическом искусстве. Занятия по хореографии способствуют гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формируют их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

- выразительного движения,
- навыки ориентации в пространстве,
- навыки выполнения акробатических упражнений.

Усвоения программного материала детьми, и развитие других качеств обучающихся определяются по трем уровням:

В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты детей, форма аттестации. Используются различные способы определения результативности обучения.

**Входящая диагностика** – проводится для вновь прибывших в объединение 1 года обучения для проверки имеющихся знаний и умений обучающихся.

Опрос.

**Текущий контроль** - проводится для определения степени усвоения обучающимися учебного материала, определение готовности к восприятию нового материала.

Наблюдение.

**Промежуточная аттестация** – проводится для определения степени усвоения учебного материала, определение результатов обучения.

Открытые занятия. (декабрь)

Концерт. (май)

**Итоговый контроль** – проводится для выявления уровня развития способностей и личностных качеств, обучающихся и их соответствия планируемыми результатам образовательной программы.

Открытое занятие, концерт.

#### **Сроки проведения:**

Текущий контроль – (октябрь) согласно утвержденному графику аттестации.

Промежуточная аттестация – (декабрь) и в конце учебного года (май), согласно утвержденному графику аттестации;

Итоговый контроль - проводится для обучающихся, прошедших полный курс обучения по общеобразовательной общеразвивающей дополнительной программе в конце учебного года (май), согласно утвержденному графику аттестации.

## **2.4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Итогом реализации программы «Ритмы детства «концертная»» является уровень сформированных предметных, метапредметных компетенций и личностных

результатов учащихся:

- низкий;
- средний;
- высокий.

### **Критерии оценки**

**Высокий уровень** – программный материал усвоен обучающимся полностью, точное знание терминологии и правил исполнения танцевальных движений, музыкальность, выразительность исполнения танцевальных композиций, умение работать в хореографическом коллективе, техника исполнения высокая, владение навыками сольного исполнения танцевального номера, имеются высокие достижения (победы в международных, всероссийских, областных конкурсах детского творчества);

**Средний уровень** - неполное владение теоретическими знаниями, недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций, с точки зрения музыкальности, координации движений, умение работать в хореографическом коллективе, у техника исполнения низкая, участвует в фестивалях и конкурсах детского творчества на уровне образовательного учреждения, города;

**Низкий уровень** – слабое усвоение теоретического программного материала, техника исполнения низкая, недостаточное владение навыками работы в хореографическом коллективе, частичный ввод в репертуар ансамбля, участвует в концерте на уровне коллектива

## **2.5 Список литературы:**

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Смирнова, М.В. Классический танец]: книга для учителей / М.В. Смирнова. – М., 2014;. – 230с. ;
2. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширяев А.В. Основы характерного танца. СПб.,2010.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды., М., 2004.
4. Заикин Н., Заикина Н. Областные особенности русского народного танца». Орел, 1999.
5. Звездочкин В.А. Классический танец., Ростов-на Дону, 2003.
6. Звягин Д.Е. Народно-характерный танец. Методическая разработка для студентов хореографического отделения., СПб.
7. Исаков В.М., Устина Т.И. Педагогические приемы. Методический сборник, СПб, 2012.
8. Климов А. Основы русского народного танца., М., 1994.
9. Котыхов В.Л., Фуэте, М., 2007.
10. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа., СПб, 2009.
11. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации у станка– М.: Гуманитар. Изд. Центр. ВЛАДОС, 2004.
12. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды. – М.: Гуманитар. Изд. Центр. ВЛАДОС, 2004.

13. Нагаева Л.Ию Три башкирских танца., Уфа, 1992.
14. Степин А.А. Актерское мастерство. Учебное пособие. СПб, 2012.
15. Тарасова Н.Б. Теория и методика преподавания народно-сценического (характерного) танца. СПб, 2011.
16. Татарские танцы. Научно-популярное издание. КГУКиИ., Казань., 2003.
17. Теплов П. Сюжетные страницы., 1966.
18. Ткаченко Т. Народный танец., М., 1971.
19. Устинова Т.А. Лексика русского танца., М., 2006
20. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии., СПб, 2011.
21. Чеккетти Г. Полный курс классического танца., М., 2010.

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Базарова Н., Мей В.П. Азбука классического танца., М., 1964.
2. Балет: Пер. с англ.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии., СПб, 1996.
4. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных., СПб, 2003.
5. Сибли А./Пер. с англ. Бардина С.Ю. – Балет. Уроки., 2003.
6. Смит Л. Танцы. Начальный курс., М., 2001.
7. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации у станка– М.: Гуманитар. Изд. Центр. ВЛАДОС, 2004.
8. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды. – М.: Гуманитар. Изд. Центр. ВЛАДОС, 2004.

### **ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ**

1. <http://www.horeograf.com/knigi>
2. [https://horeografiya.com/index.php?route=information%2Farticle&id=4\\_1](https://horeografiya.com/index.php?route=information%2Farticle&id=4_1)
3. <https://rucont.ru/catalog/828>
4. <http://www.studfiles.ru/preview/6189262/>
5. <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>
6. [http://studbooks.net/531489/kulturologiya/professionalnye\\_horeograficheskie\\_kollektivy\\_rossii](http://studbooks.net/531489/kulturologiya/professionalnye_horeograficheskie_kollektivy_rossii)
7. <http://www.moiseyev.ru>
8. <https://beriozkadance.ru>

### **ЗАКОНЫ И НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм и СанПиН 1.2.2685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

9. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 года № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области»

10. Письмо министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 № 3.12-Вн-5709/23 «О направлении информации (в месте с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в Сахалинской области)».

11. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой на территории МО «Томаринский городской округ» Сахалинской области, утверждены приказом отдела образования МО «Томаринский городской округ» Сахалинской области от 23.04.2024 №100-а.

12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ

13. Методические рекомендации для субъектов РФ по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме» (утв. заместителем министра просвещения РФ М.Р. Раковой 28.06.2019 №МР-81/02вн)

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с

«Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

15. Устав образовательной организации.

16. Локальные акты образовательной организации.

## 2.6. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Программа воспитательной работы

#### Календарный график воспитательной работы

Четверть. (Ориентировочные даты)

Ключевое событие: \_\_\_\_\_

#### Инвариантная часть

Модуль «»

Направление воспитательной работы	Дела, мероприятия, события	Сроки (период, либо конкретный месяц)	Год обучения	Ответственные
<i>Гражданское и патриотическое</i>	День окончания 2-ой мировой войны	<i>03.09.2025</i>	Все	Великжанина О.М.
	День Государственного Герба. Беседа	<i>30 ноября</i>	Все	Великжанина О.М.
	«Уроки Мужества» патриотической направленности	<i>Сентябрь, февраль, май</i>	все	Великжанина О.М.
	День народного единства. Участие в мероприятиях	<i>4.11.25</i>		Великжанина О.М. МБОУ ДО ЦДТ
	День Конституции РФ. Участие в мероприятиях	<i>Декабрь 2025 г</i>	все	Великжанина О.М. МБОУ ДО ЦДТ

	Участие в мероприятиях, Посвященных Дню защитника Отечества.	23.02.26	все	Великжанина О.М.
	Участие в акциях, посвященных Дню Победы	май		Великжанина О.М. МБОУ ДО ЦДТ
Личностное развитие	Участие в конкурсах и фестивалях, проектах, акциях	В течение года	все	Великжанина О.М.
	Участие в акциях посвященных здоровому образу жизни	В течение года	все	Великжанина О.М. МБОУ ДО ЦДТ

### Вариативная часть

#### Модуль «Ключевые дела»

Направление воспитательной работы	Дела, мероприятия, события	Сроки (период, либо конкретный месяц)	Год обучения	Ответственные
Социальная адаптация	«Здравствуйте, и снова мы» Знакомство участников коллектива. Игры на сплочение	5 сентября	1	Великжанина О.М.
Культурно-нравственное развитие	День города. Участие в праздничных мероприятиях	14.09.25	1	Великжанина О.М.
Культурно-нравственное развитие	День учителя. Участие в мероприятии	04.10.25	1	Великжанина О.М.
Работа с родителями	Родительское собрание по теме: «Организация учебного процесса и перспективы	октябрь		Великжанина О.М.

	развития в новом учебном году»			
Физическое воспитание	воспитание и стремление к здоровому образу жизни	В течение года	все	Великжанина О.М.
Культурно-нравственное развитие	Участие в праздничном концерте ко дню народного единства	4 ноября	все	Великжанина О.М.
Культурно-нравственное развитие	День матери. Поздравительный видеоролик «Вам любимые мамы посвящается» Участие в мероприятиях ЦДТ и муниципалитета	ноябрь	все	Великжанина О.М.
Культурно-нравственное развитие	МЭРовский бал Новогодние мероприятия	декабрь	все	Великжанина О.М.
Культурно-нравственное развитие	Участие в рождественских мероприятиях	Январь	все	Великжанина О.М.
Патриотическое воспитание	Участие в праздничных мероприятиях ко Дню защитника Отечества.	февраль	Старшая группа	Великжанина О.М.
Культурно-нравственное развитие	Участие в мероприятиях, посвященных Международному Женскому дню	Март	все	Великжанина О.М.
Профессиональная ориентация	<b>Час общения</b> «Роль знаний, умений, навыков в приобретении человеком профессий» «Мое будущее далеко или близко?» <b>Анкетирование</b>	март	все	Великжанина О.М.  Великжанина О.М.

Культурно-нравственное развитие	Ежегодный Творческий отчет ансамбля	апрель	все	Великжанина О.М.
Культурно-нравственное развитие	Участие в праздничных мероприятиях , посвященных Дню Победы!	май	все	Великжанина О.М.
Работа с родителями	тестирование родителей по вопросам удовлетворенности образовательными услугами для детей	май	все	Великжанина О.М.
Работа с родителями	проведение совместно с родителями открытых занятий, «Маленькие артисты»,	май	2,3	Великжанина О.М.

#### ПРИЛОЖЕНИЯ

#### Фольклорно-танцевальные традиции

### Викторина по русскому народному танцу ( 1 год обучения)

1. Каким словом называют и дерево, и государственный народный хореографический ансамбль? **БЕРЕЗКА**
2. Как называется позиция ног, в которой ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу? **ПЕРВАЯ**
3. Движение русского народного танца, при котором выполняются ритмически четкие, отрывистые, короткие и легкие удары каблуком, носком и всей стопой о пол? **ДРОБЬ**
4. Сколько позиций ног существует в хореографии? **5 открытых, 5 прямых и 2 закрытые**
5. Позиция рук в русском танце, в которой руки раскрыты в стороны, а ладони обращены вверх? **ВТОРАЯ**
6. Как называется позиция ног, в которой стопы соприкасаются внутренней стороной, а пятки находятся вместе. Эта невыворотная позиция также обозначается как параллельная или I прямая? **ШЕСТАЯ**
7. Сколько точек существует в хореографическом классе? **8**
8. Чем могут исполняться дробные выстукивания? **ПЯТКОЙ, НОСКОМ, ВСЕЙ СТОПОЙ**
9. Как называется подготовка к движению «Веревочка»? **КОСЫНКА**

10. Сколько позиций рук существует в хореографии? ТРИ в КТ, СЕМЬ в НТ
11. Название движения на середине танцевального класса, которое исполняется после «Веревочки»? МОТАЛОЧКА
12. Какие виды «Веревочки» вы знаете? ОДИНАРНАЯ, ДВОЙНАЯ, С ПЕРЕПСТУПАНИЯМИ, С ВЫНОСОМ НА КАБЛУК
13. Какие виды переменных шагов в русском танце вы знаете? ПРОСТОЙ, НА КАБЛУК, С ПРИТОПОМ, С ПРОДВИЖЕНИЕМ НАЗАД.
14. Как называется движение, которое заключается в поочередных маховых движениях ногами. Вперед нога распрямляется полностью, назад - просто сгибается в колене? МОТАЛОЧКА
15. Как называется движение, при котором танцор передвигается боком, посредством последовательного сведения-разведения носков и пяток? ГАРМОШКА
16. Как называется часть корпуса, которая расположена ниже грудной клетки, сухожильно-мышечная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной? ДИАФРАГМА
17. Какие виды дробей существуют в русском танце? ДВОЙНАЯ, ДРОБНАЯ ДОРОЖКА, «В ТРИ НОЖКИ», «ДРОБЬ ХРОМОГО» и т.д.
18. Как называется мужское движение в русском танце, в котором исполняются не сильные, но звонкие удары по телу, в основном по ногам? ХЛОПУШКА
20. Какой танец является основой всей хореографии? КЛАССИЧЕСКИЙ

## Викторина на тему: “Народные традиции ”

### 1. Русская традиция:

- а) святочные дознания
- б) святочные гадания +
- в) святочные страдания

### 2. Самый важный день масленицы:

- а) прощенный Вторник
- б) прощенное Воскресенье +
- в) прощенная Суббота

### 3. Русская традиция:

- а) купальские ночи
- б) купальские дни
- в) купальские песни +

### 4. К русской традиции относится:

- а) кулачный бой +
- б) мордобой
- в) бой гладиаторов

### 5. Традиции русского народа тоже имеют такие корни:

- а) исторические
- б) языковые
- в) языческие +

6. Один из традиционных и ответственных периодов в хозяйственном цикле славян, относившихся к хлебу как к высшей ценности:

- а) молотьба

- б) жатва +
- в) посевная

**7. К русской традиции относится:**

- а) хэллоуин
- б) именины +
- в) день рождения Президента

**8. Древние славяне обращались к богу солнца Ярилу с просьбой послать богатый урожай:**

- а) масленица +
- б) прощенное Воскресенье
- в) святочные гадания

**9. Укажите русскую традицию:**

- а) вождение слона
- б) вождение барана
- в) вождение козы +

**10. Этот предмет домашнего обихода традиционно можно было увидеть в крестьянской избе:**

- а) кастрюля
- б) утюг
- в) кочерга +

**11. Традиции и ритуалы связаны не только с определенными ..., но и со значимыми событиями в жизни каждого человека:**

- а) праздниками +
- б) датами
- в) днями

**12. У какого народа есть традиция, по которой жених в течение месяца после свадьбы носит женскую одежду:**

- а) кенийцы +
- б) зулусы
- в) шотландцы

**13. С чем в тибетской традиции связано празднование нового года:**

- а) с воскрешением Будды
- б) с лунными циклами +
- в) с рождением Будды

**14. В каком году в России стали праздновать Новый год 1 января:**

- а) в 1935 -после отмены Рождества
- б) после революции – с 1917 года
- в) в 1700, после указа Петра I +

**15. Самая известная Итальянская новогодняя традиция:**

- а) будет много денег, если в новогоднюю ночь попасть под дождь
- б) выбрасывать из окон на улицу старые вещи +
- в) нужно обязательно станцевать на улице в новогоднюю ночь

**16. Что кладут в Греции в традиционный пирог под названием «Королевский пирог (Василопита)»:**

- а) монету, обёрнутую в алюминиевую фольгу +
- б) орех с шоколадной начинкой
- в) бумажку с пожеланиями, завернутую в фольгу

**17. Какое дерево сажали в день рождения ребенка:**

- а) дуб
- б) березу +
- в) сосна

**18. Какая семейная игра была самая популярная:**

- а) лото
- б) домино
- в) лапта +

**19. Сколько поколений на Руси жили под одной крышей:**

- а) 1-2 поколения
- б) 3-5 поколений +
- в) 5-7 поколений

**20. Какой ритуал после рождения ребенка соблюдался неукоснительно:**

- а) гадания
- б) именины
- в) крестины +

**21. Чем было принято «хвастать» мужчине перед гостями:**

- а) сыном
- б) женой +
- в) домом

**22. Сколько сыновей нужно было иметь в православной крестьянской семье:**

- а) 3 +
- б) 5
- в) 2

**23. Во многих славянских традициях сохранились представления о том, что в несжатых колосьях скрываются обитающие в злаках полевые:**

- а) жуки
- б) демоны
- в) духи +

**24. По традиции в Турции мужчина не может иметь вторую жену, пока он не сделает, что:**

- а) пока не подарит своей избраннице золотых украшений на сумму не менее 10 000 долларов +
- б) пока не подарит своей избраннице дом с земельным участком на сумму не менее 20 000 долларов
- в) пока не подарит своей избраннице украшений из камней на сумму не менее 15 000 долларов

**25. По традиции в Кении молодой муж после свадьбы должен, что сделать:**

- а) один месяц кормить родителей жены и выполнять женские обязанности
- б) один месяц носить женскую одежду и выполнять женские обязанности +
- в) один месяц носить жену на руках и выполнять женские обязанности

## **Тест на знание славянских традиций**

**1. Какое растение, по народным преданиям, цветет лишь одну ночь в году?**

Одолень-трава

Иван-да-марья

**Папоротник**

Расцвет-трава

Те, кто верит в волшебство и сказки, ходят в ночь на Ивана Купалу в лес — искать цветущий папоротник.

**2.Какой цвет доминирует в мезенской росписи?**

Голубой

**Красный**

Зеленый

Фиолетовый

Мезенская роспись — один из старейших художественных промыслов Русского Севера. Красный цвет для орнаментов получали из найденной на берегу глины, а позже из сурика — твердого химического вещества, имеющего насыщенный красно-оранжевый цвет.

**3.Какое место в русской избе предназначалось только для женщин?**

Красный угол

**Бабий кут**

Подполье

Сени

Бабий кут — место в доме, предназначенное исключительно для женщин. Здесь готовили пищу, а порой и производили на свет младенцев.

**4.Что является основным инвентарем для игры в бирюльки?**

Кегли

**Соломинки**

Шары

Камни

В оригинале — соломинки. Сегодня можно использовать любые деревянные палочки (например, спички или зубочистки).

**5.Какой исконно русский напиток иностранцы прозвали «русский глинтвейн»?**

Квас

Чай с вареньем

Медовуху

**Сбитень**

Сбитень появился на столах наших предков около тысячи лет назад, его было принято подавать в чайниках. Иностранцы прозвали напиток «русским глинтвейном»

**6.Поговорим о легендах мастеров сапожного дела Владимирской области. Что, как гласят местные суеверия, может произойти с девушкой, если она встретит сапожника?**

Купит новые туфли

**Никогда не выйдет замуж**

Не поступит в институт

Разбогатеет

Сапожники здесь всегда считались крайне опасными людьми, встреча с которыми предвещает неприятности, например, безбрачие для девушки.

**7. Как назывался обряд, проводимый на Троицкую неделю в некоторых регионах нашей страны, когда незамужние девушки гадали, кто первой выйдет замуж?**

Проводы русалки

**Похороны кукушки**

Засушить май

Сделать шута

Обряд назывался «Похороны кукушки». Не пугайтесь! «Похоронить» означало «спрятать».

**8. Банный веник из какого сорта дерева или кустарника изгоняет нечисть?**

Березовый

**Можжевеловый**

Дубовый

Ивовый

Знахари уверяют, что можжевеловый веник изгоняет из парящегося нечистую силу. Впрочем, избавляясь от нечисти, можно получить штраф: можжевельник занесен в Красную книгу.

**9. Какой предмет на Руси называли ширинкой?**

Грабли

**Полотенце**

Чайник

Ведро

Ширинка — это полотенце или кусок ткани. Хороводы с ширинками были обязательным атрибутом некоторых обрядов.

**10. Какая известная шаль согревала плечи Людмилы Зыкиной во время исполнения одноименной песни?**

Павловопосадский платок

**Оренбургский платок**

Платок из вологодского кружева

Скромненький синий платочек

оренбургский пуховый платок.

## ВИКТОРИНЫ О ФОЛЬКЛОРНЫХ ТРАДИЦИЯХ РАЗНЫХ НАРОДОВ

### Наурыз и его традиции

1. Слово «Наурыз» переводится с персидского как («новый год», «новый день», «белый день»).
2. В это время в природе (тает снег, распускаются деревья, день становится равен ночи).
3. Это священное число связано с празднованием Наурыза (3, 7, 9).
4. Ритуальная похлебка наурыз-коже состоит из 7 элементов: вода, сушеное или вяленое мясо, соль, масло, айран и ( яйца, крупа, курт) .
5. Блюдо «бель-котерер», что означает «выпрямляющий стан,» варили из мяса этого животного, чтоб людям передалась его сила (конь, бык, верблюд).
6. С древних пор красоту девушек сравнивали с (солнцем Наурыза, луной, Наурыза, снегом, выпавшим на Наурыз).
7. Казахи убирают в домах и во дворе в ожидании священного старца, духа Наурыза по имени (Арыстан-баб, Кадыр-Ата, Алдар-косе).

8. По народным поверьям, удача людей зависит от человека, который первым придет в гости. Говорят, он должен иметь (счастливую ногу, острый язык, светлую голову).
  9. Главный цвет Наурыза. По традиции, некоторые блюда, элементы одежды и украшений должны быть этого цвета (белый, зеленый, желтый).
  10. Есть поверье, что в этот день, чтоб не испортилась кровь, нельзя (спать, пить алкоголь, плакать).
  11. Наурызша называли (организатора праздника, самого уважаемого старика, тающий на солнце снег).
  12. Наурыз төл это (ягнята, которые рождаются в месяц Наурыз, дети, которые родились на праздник, первая трава).
- Наурыз төл это первый приплод, за которым особенно заботливо ухаживают и используют только для семейных нужд. «Счастливую ногу» значит, приносить удачу. **Правильные ответы**

## Тест: разбираетесь ли вы в костюмах разных народов?

Вместе с Государственным историческим музеем мы собрали интересные факты о самых разных национальных костюмах и предлагаем вам проверить, что вы знаете о культуре, быте и обычаях разных народов. Рассматривайте необычные головные уборы, платья и украшения, отвечайте на вопросы — и не забудьте поделиться этим тестом с друзьями.

### 1. Какой материал играл особую роль в украшении русских головных уборов?



Цветное стекло

**Жемчуг**

Бисер

Привозной морской жемчуг в старину могли себе позволить только очень богатые люди, потому чаще всего на русских головных уборах встречается речной. Блеск жемчужин создавал эффект сияния, особенно в сочетании с золотой вышивкой и камнями. На традиционных уборах из собрания Исторического музея представлен мелкий жемчуг, добытый в северных реках или выращенный в прудах.

**2. В XIX веке о внешнем виде мужчин из этого региона говорили так: «[...] одет просто, но любо смотреть, как все части его костюма и вооружение хорошо признаны, как все опрятно, щегольски, чисто, как [...] обтягивает стройное тело». В каком регионе была распространена такая мужская одежда?**



Урал  
Сибирь

### **Правильно!**

В XVIII — первой половине XIX века у народов Северного Кавказа сложился комплекс мужской одежды с бешметом и черкеской. Изначально он появился у кабардинцев, а впоследствии распространился среди соседних адыгейских народов. Бешметом назывался кафтан со стоячим воротником из шелковой или шерстяной ткани. Черкеску же шили из тонкого сукна. До талии она плотно облегалась турс, а от пояса плавно расширялась книзу.

В 1830-х годах русский наблюдатель писал: *«Джигит одет просто, но любо смотреть, как все части его костюма и вооружение хорошо пригнаны, как все опрятно, щегольски, чисто, как черкеска обтягивает стройное тело».*

**3. Этот женский головной убор мордва-мокша называет «бабань панга». Мягкий трапециевидный чепец играл важную роль в традиционном свадебном обряде. Каждая невеста должна была вышить его собственноручно и подарить другой женщине. Кому же предназначался «бабань панга»?**



Матери невесты

### **Будущей свекрови**

Подруге, которая выходила замуж следующей

Богато расшитый «бабань панга» невеста преподносила в дар свекрови, чтобы доказать свое мастерство в рукоделии. Очелье этого головного убора украшали плотной вышивкой шерстяными нитями с затейливым геометрическим орнаментом. Чепец надевали на специальную прическу — скрученные в два узла надо лбом волосы — и закрепляли тесемками.

**4. На фотографии — один из элементов традиционного свадебного костюма татар. Что это такое и как это носили?**



Это украшение для кос

Это шейный платок

**Это обмотка для голеней**

**По старинному татарскому обычаю к свадьбе невеста дарит жениху «аякчу чолгау» — нарядные обмотки для голеней из полотна тонкой выделки, которое тщательно отбеливали и придавали ему блеск специальным лощильным камнем. Края обмоток расшивали золотой нитью и декорировали золотым кружевом с цветной фольгой. Вышитые концы таких обмоток выступали из голенищ сапог.**

**5. В Узбекистане популярной верхней одеждой был мунисак — яркий шелковый халат. Но любили его не только за эффектный вид, но и за другое, не менее важное свойство. Какое?**

**Мунисак оберегал владелицу от злых духов**

Халат легко трансформировался в летний сарафан

Внутри мунисака располагались кармашки для бытовых мелочей



Часто мунисак украшали специальными узорами, которые служили оберегами от злых духов, а также сулили плодородие. К таким защитным орнаментам относятся плоды граната и миндаля, которые чаще называют «турецким огурцом».

**6. Как в Казахстане носили этот элемент одежды?**



В него заворачивали новорожденных  
На голове, опуская на спину  
**Зимой: это теплые штаны**

**Мужские штаны «жаргак шалбар» шили из мягкой кожи и замши и украшали вышивкой. В холодную погоду во время верховой езды в их широкие штанины заправляли полы одного или нескольких халатов.**

**7. В разных областях России носили кокошники разных цветов, форм и убранства. Например, в Торопецком уезде (в наши дни эта территория входит в состав Тверской и Псковской областей) популярны были «шишаки». Что символизировали эти шишечки на свадебном головном уборе?**



Возраст невесты  
**Пожелание плодовитости**  
Число сундуков с приданым

Молодой жене желали родить столько же детей, сколько было шишек на кокошнике. Верх шишака изготавливали из дорогих тканей: парчи, бархата, шелка, — а сами шишечки полностью покрывали речным жемчугом или колотым перламутром.

**8. Это украшение было очень популярно у украинских девушек в прошлые века. Что это такое?**



### **Нашейное украшение**

Защитный браслет

Повязка на волосы

### **9. Кто носил такие головные уборы?**



Северные шаманы

Дети на Святки

**Молодые матери**

Этот необычный головной убор называется «сорока рогатая». Его носили женщины в Рязанской, Тамбовской и Пензенской губерниях. Для молодой матери и ее ребенка рога служили оберегом: в старину считали, что их грозный вид отпугивает злых духов и защищает от дурного глаза. Сорока рогатая *«вместе со всеми своими принадлежностями состояла из 14 отдельных частей и весила до 19 фунтов (примерно 7,5 кг)»*.

### **10. По какому случаю якутские женщины шили такие яркие платья?**



К празднику весны  
**К свадьбе**  
К рождению ребенка

Якутское свадебное платье называлось «холодай». Его кроили из прямых полотнищ на кокетке. Широкие длинные рукава собирали у плеча, а высокие манжеты закладывали в складку. Воротник, рукава и подол декорировали белым плетеным кружевом, которое называлось «пико». На рубеже XIX–XX веков только зимняя одежда якутских женщин сохраняла традиционный облик, а праздничные наряды все чаще изготавливали по образцам одежды европейских и сибирских татар.

7-10 правильных ответов - Высокий уровень  
4-6 правильных ответов - Средний уровень  
0-3 правильных ответов - Низкий уровень

### Приложение к предмету «Русский танец» Вологодская область

#### «Вологодская напарочка».

Теплым весенним вечером вдоль деревни неторопливо идут принаряженные девчата в праздничных нарядах. Направляются они за околицу, где обычно собирается деревенская молодежь.

Откуда не возьмись, появляются парни из другого села неожиданные, но приятные гости. Приподняв картузы и распахнув полы поддевок, юноши загораживают девушкам дорогу. Девушки пытаются пройти. Но не так – то просто это сделать. Собравшись в кружок, девушки решают, как поступить. Ребята хороши! Статные. Красивые. Среди них и Серцеед. А вдруг уйдут?! Девушек много – возьмут да и пригласят других. Хорошо бы сегодня подшутить немного над Серцеедом. И девушки, пошептавшись, важно проходят мимо и выстраиваются в одну линию. Ждут приглашения на танец.

Один за другим приглашают парни девушек. Серцеед поспешил к Луковинке, девушек, очень ему приглянувшейся. Но путь преградил другой парень, Вихрастый. Луковинка оказала предпочтение Вихрастому. Серцеед, уверенный в своей неотразимости, вступил было в спор с Вихрастым. Но Луковинка, презрительно взглянув на Серцееда, взяла под руку Вихрастого и увела его танцевать. Обиделся Серцеед не столько на Луковинку, сколько на парня, который увёл самую красивую девушку. Махнув с досады рукой, он спешит пригласить другую. Но поздно – парни разобрали всех девушек. Осталась незанятой маленькая незаметная девушка Невеличка. Взгляну на неё, Серцеед оторопел. Бросился к парням и девушкам, словно за советом. Но те лишь, посмеиваются над незадачливым ухажёром. Так Луковинка с подругами проучила слишком уверенного в себе парня. А Невеличка широко раскрытыми глазами смотрит на Серцееда: ох, и хороший же ей достался кавалер. Вздохнул Серцеед, почесал затылок. Обошёл со всех сторон Невеличку: невзрачная ему досталась девушка! Да и не по росту. Невеличка в недоумении: почему он её так рассматривает? Может быть, костюм не в порядке? Серцееду раздумывать некогда. Нахлобучив картуз, не глядя на Невеличку, он берёт её за руку и ведёт в круг, где уже поджидают их. Начинается танец. Так обидно, так стыдно Серцееду. Чувствует он на себе насмешливые взгляды парней и девчат. Будто нехотя идёт он с Невеличкой. А девушка сияющими от счастья глазами смотрит на своего партнёра. Он же танцует с досадой. Ну какая же Невеличка ему пара? Поглядывает Серцеед на Луковинку, с которой ему так хотелось танцевать, а она насмешливо смотрит на него. Серцеед пытается в танце перехватить Луковинку, но Невеличка крепко держит его за руку – Кадриль в разгаре. С увлечением танцует Невеличка. Смотрит на неё Серцеед, видит, как хорошо пляшет девушка. Да и вообще она неплоха! Маленькая, да удаленькая. Другие танцующие тоже стали смотреть на Невеличку. В танце раскрывается её внутренняя красота. Особенно тогда, когда каждая пара выходит на середину и пляшет перед другими. Вот пришла очереди и «неудачной» паре. И тут уже все увидели, как ловко, мастерски пляшет Невеличка, как легко она кружится, как чётко притопывает каблучками. Не только Серцеед, но и все парни

смотрят на неё в этот момент. Каждому захотелось сплясать именно с ней. Правда, это уже не нравится остальным девчатам. Не ошиблась ли Луковинка, затеяв игру – шутку? А Невеличка раскраснелась, похорошела, и Серцееду уже кажется, что нет лучше, нет красивее его девушки. Кадриль сменилась бойкой, вихревой «Метелицей». Все парни наперебой бросились приглашать Невеличку хоть немного потанцевать, покружится с ней. Но сияющая Невеличка верна своему избраннику. Пляска заканчивается. Пора по домам. Нежно прощаются пары, приглашают друг друга на следующую вечеринку. Через раскрытый платок парни целуют своих девушек. Один Серцеед никак не может расстаться с Невеличкой. Все уже разошлись, а их прощанию нет конца. Высоко поднял Серцеед маленькую девушку, крепко целует её. Радостные, весёлые уходят они с гулянья.

### **Костюмы исполнителей:**

**Костюмы девушек:** шелковый наряд из кофты и юбки разноцветных, нежных тонов ( голубой, зелёный, салатовый, розовый ). Кофта облегающая, отрезная, присборенная. Рукав слегка присборён на скате плеча. Юбка – клинка примерно 25 – 29 см от пола. Пояс такого же материала, что и наряд. На концах – кисти из знаменной бахромы. Кофта и юбка отделаны широкими кружевами ( ширина 12 см ), слегка присборенными и нашитыми в два ряда на подол юбки. Такие же кружева пришиты полукругом или мысом к низу лифа кофты спереди, на груди и на спине, такие же кружева выпущены на манжетах рукава. Цвет кружев – в тон банта или белый . Нижняя юбка из бязи – клинка с двумя оборками из кружев на подоле, под неё одевается ещё одна нижняя узкая юбка ( стаканчик ). Ботинки бежевого цвета на каблучке. Зашнуровываются впереди. Волосы у девушек причесаны на прямой пробор, без чёлки, и заплетены в одну косу, которая у затылка перевязаны пышным бантом из широкой ленты.

**Костюм юношей:** шелковая белая косоворотка с яркими поясом. Чёрные неширокие шаровары. Поддевка василькового цвета. Чёрный картуз с лакированным козырьком. Черные сапоги.

### **Описание русского народного танца « Вологодская напарочка».**

В танце участвуют восемь девушек и восемь юношей. Каждая девушка и каждый юноша имеют свои порядковые номера: Луковинка – 1 – ая девушка, Невеличка – 8 – ая девушка, Серцеед – 1 – ый юноша, Вихрастый – 2 – ой юноша. Перед началом танца девушки стоят с левой стороны сцены – за кулисами, а юноши с правой стороны. Проигрываются четыре такта музыкального вступления. Музыкальный размер – две четверти.

#### **« Встреча».**

Исполняется первая часть музыкального сопровождения. Из первой левой кулисы выходят все девушки двумя рядами по четыре в каждом: 1 – ая, 2 – ая, 3 – я и 4 – ая в первом ряду, а 5 – ая, 6 – ая, 7 – ая, и 8 – ая – во втором, в затылок первым.

Выход девушек: делают шаг вперёд правой ногой, согнутой в колене, левую ногу поднимают назад. Задев пол каблучком левой ноги, поднимают её вперёд, вправо, одновременно чуть приподнимаясь на полупальцы правой ноги. Опустив левую ногу на всю ступню, правую, согнутую в колене, поднимают назад, одновременно корпус возвращают в первоначальное положение. Задев пол каблучком правой ноги, приподнимают её вперёд, влево и одновременно поднимаются на полупальцы левой ноги, слегка повернув в корпус в сторону поднятой ноги. Девушки продолжают идти вперёд. Навстречу девушкам из первой кулисы выскакивают восемь юношей: В первом ряду – 1 – ый, 2 – ой, 3 – ий, и 4 – ый, во втором – 5 – ый, 6 – ой, 7 – ой, и 8 – ой. Юноши делают четыре мелких шага, начиная с правой ноги. Юноши делают большой шаг вперёд правой ногой, левая – отводится на полупальцах сзади правой. Высоко поднимая руку над головой вправо, юноши снимают картуз левой рукой преграждают девушкам дорогу. Одновременно девушки, не поворачиваясь, отбегают назад, попеременно ступая правой и левой ногой ( Каждый шаг на одну шестую такта). Делают два шага назад, начиная с правой ноги. Девушки делают четверть поворота вправо, (лицом к зрителям). Исполняют три шага вправо на полупальцах попеременно с правой, левой и правой ноги. Руки, согнутые в локтях перед грудью, попеременно приподнимают – одну вперёд, другую отводят назад, делая одновременно шаг то с правой, то с левой ноги. Девушки поворачиваются на четверть поворота влево, поднимаясь на полупальцы и удивленно пожимают плечами. Опускаются на всю ступню. Делают три шага влево,

в глубину сцены, попеременно с левой, правой и левой ноги, правая нога на полупальцах. Руки, согнутые в локтях, на каждый шаг то слегка приподнимают вперёд, то отводят назад. Девушки делают четверть поворота вправо, поднимаясь на полупальцы. Руки согнуты в локтях. Поворачиваются лицом к юношам, опускаясь на всю ступню. Руки опущены. Юноши, держа высоко над головой в правой руке картуз (левая рука раскрыта в сторону) и глядя на девушек, делают три шага влево (к зрителю), начиная с левой ноги. Юноши загораживают девушкам дорогу. Юноши переносят тяжесть корпуса с левой ноги на правую. Правую руку держат перед грудью, в стороне, не давая возможности девушкам пройти вперёд. Юноши делают три шага вправо, в глубину сцену, начиная с правой ноги (левая на полупальцах сзади). Правую руку, в которой держат картуз, отводят вправо, левую сгибают в локте на уровне груди. Оставшись в той же позе, юноши раскрывают руки в стороны (не пропускают девушек). Девушки, раскрыв руки в стороны, не поворачиваясь, отходят назад (спиной к левой кулисе) четырьмя простыми шагами, начиная с правой ноги, левую ногу чуть приподнимают вперёд. Девушки исполняют то же движение. Поднявшись на полупальцы левой ноги, девушки поворачиваются через левое плечо спиной к юношам. Поднимают правую ногу носком вверх, руки скрещивают перед собой. Мелкими шагами, начиная с правой ноги, на полупальцах, идут к левым кулисам. Продолжая двигаться лицом к зрителю, девушки перестраиваются в одну линию в затылок друг к другу в следующем порядке: 1 – ая, 2- ая, 3 – ая 4 – ая девушки подходят к 5- ой, 6 – ой, 7 – ой, 8 – ой. Руки скрещены на груди. Одновременно юноши надевают картуз и шагают, шаркая каблуками об пол и размахивая руками впереди корпуса то вправо, то влево. Юноши продолжают идти за девушками до середины зала. Юноши останавливаются лицом к уходящим девушкам, правая нога впереди, левая – на полупальцах сзади. Правая рука согнута в колене, левая – раскрыта в сторону.

### **«Приглашение»**

Исполняется вторая часть музыкального сопровождения. Музыкальный размер – две четверти. Девушки «гуськом», начиная с правой ноги, проходят мимо юношей. Впереди идёт самая маленькая, 8 – ая девушка, за ней – остальные. Согнутые в локтях руки отведены в стороны. Голова гордо поднята. Не глядя на юношей, они обходят их, переходят на правую сторону сцены и выстраиваются в одну линию, лицом к юношам. Первой глубины сцены достигает 8 – ая девушка, за ней – 7 – ая, и т.д. 1 – ая девушка стоит первой от зрителей. Девушки поворачиваются лицом друг к другу и о чём – то шепчут: 1 – ая девушка – 2 – ой, 2 – ая – 3 – ей, 3 – я – 4 – ой и 7 – ой девушки, как бы играя в «телефон», 8 – ой не шепчут, а только смотрят на неё и лукаво улыбаются. Юноши одновременно на 1 такт второй части музыкального сопровождения, провожая взглядом девушек, делают полуповорот влево, раскрыв руки в сторону. Юноши, чуть сгибая ноги в коленях, переносят тяжесть корпуса с правой ноги на левую. Ноги выпрямляют в коленях. Руки раскрыты в сторону. Все поворачиваются лицом к девушкам. Юноши остаются в позе. Согнув обе ноги в коленях, переносят тяжесть корпуса на правую ногу, руки юношей раскрыты в стороны, выпрямляют ноги. Юноши остаются той же позе, смотрят в след проходящим девушкам. Юноши, приподнявшись на полупальцы, подтягивают правую ногу к левой. Одновременно правой рукой, сгибая её в локте на уровне груди, берут борт поддевки, а левую руку опускают вниз. Правую ногу ставят впереди, левой накрест на носок. Делают четыре простых шага в сторону, начиная с правой ноги. Расходятся и встают в одну линию на левой стороне сцены, первым идёт 1 – ый юноша, за ним – 2 – ой и т.д. 1 – ый юноша, вслед за ним 2 – ой решительно идут к 1 – ой девушке. Движение начинают с правой ноги. 2 – ой юноша опережает 1 – го юношу. 2 – ой юноша низко кланяется 1 – ой девушке, приглашая её на танец. 1 – ый юноша в замешательстве останавливается.

### **«Напарочка».**

Исполняется третья часть музыкального сопровождения. Танцующие парами идут по кругу против движения часовой стрелки, исполняя дробное выстукивание «дробь на одну ножку». Во время исполнения этого движения 8 – ая девушка нежно прислоняется головой к правому плечу 1 – го юноши. Он же, не глядя на неё, резко отводит её голову. Не разъединяя рук, пары продолжают двигаться по ходу часовой стрелки. Танцующие пары продолжают идти по кругу, исполняя «дробь на одну ножку». 8 – ая девушка во время танца пытается заглянуть в лицо своему партнёру, а он снова отворачивается. Юноши исполняя «дробь на одну ногу», раскрывают руки в сторону, и сильно пристукивая каблуками, сходятся в центре круга левым плечом. Девушки, согнув руки в

локтях, выходят из круга вправо и каждая идёт по своему направлению (по радиусу), правым плечом вперёд, образуя большой внешний круг. Юноши поворачиваются через правое плечо и возвращаются к девушкам, которые одновременно поворачиваются вправо и, не останавливаясь, возвращаются к своим партнёрам в круг. Юноши кладут правую руку на талию девушек, а левую протягивают вперёд вверх ладонью. Левая рука девушек на правом плече юношей, правая рука – в руке юношей. Все пары идут по кругу против движения часовой стрелки, исполняя «дробь на одну ногу». Пары кружатся. Юноши приводят своих партнёров в центр круга. Юноши, оставив девушек в центре, поворачиваются через правое плечо и простыми шагами (начиная с правой ноги) расходятся на две стороны по четыре человека: 1 – ый, 2 – ой, 3 – ий и 4 – ый юноши встают с левой стороны, а 5 – ый, 6 – ой, 7 – ой и 8 – ой с правой. Одновременно девушки встают в одну линию в следующем порядке: 3 – я, 2 – ая, 1 – ая, 8 – ая, 7 – ая, 6 – ая, 5 – ая и 4 – ая. Юноши оказываются по сторонам от девушек, образуя каре. Девушки, взявшись за руки, идут на передний план сцены, исполняя «дробушечка». Одновременно юноши, посматривая на девушек, так же идут на передний план сцены «боковым ходом». Юноши, стоящие с правой стороны, начинают движение с левой ноги; юноши, стоящие с левой стороны, – с правой ноги. Девушки продолжают движение вперёд; юноши, находящиеся на правой стороне, делают четыре шага вправо по кругу, начиная движение с правой ноги: юноши, находящиеся на левой стороне, – четыре шага влево по кругу, начиная с левой ноги. Юноши стремительно подходят к девушкам.

### **«Воротца».**

Исполняется четвёртая часть музыкального сопровождения.

1 – ый, 2 – ой, 3 – ий и 4 – ый юноши делают шаг левой ногой в левую сторону, правую ногу ставят на носок. Руки соединяют и поднимают вверх. Правую ногу приставляют к левой. Одновременно 5 – ый, 6 – ой, 7 – ой и 8 – ой юноши делают те же движения с другой ноги в правую сторону. Девушки проходят правым плечом вперёд в образованные руками юношей «воротца», делают шаг вперёд левой ногой. Руки скрещивают на груди. Правую ногу приставляют к левой. Корпус выпрямляют. Девушки простыми шагами делают поворот по кругу вправо, начиная с правой ноги. Юноши держат поднятые руки, а потом опускают их. Юноши, положив руки на пояс, касаются локтями правой руки девушек: 1 – ый юноша – 8 – ой девушки, 2 – ой юноша – 1 – ой девушки, 3 – ий юноша – 2 – ой девушки, 4 – ый юноша – 3 – ей девушки, 5 – ый юноша – 4 – ой девушки, 6 – ой юноша – 5 – ой девушки, 7- ой юноша – 6 – ой девушки, 8 – ой юноша – 7 – ой девушки. Пары делают поворот по движению часовой стрелки четырьмя простыми шагами: стоящие слева начинают с правой ноги, а стоящие справа – с левой. Девушки и юноши, стоящие с левой стороны, идут простыми шагами, начиная с правой ноги, на левую сторону сцены. Девушки и юноши, стоящие на правой стороне, – на правую. Танцующие приходят в следующем порядке: 1 – ый юноша с 8 – ой девушкой, 3 – ий юноша со 2 – ой девушкой Юноши и 4 – ый юноша с 3 – ей девушкой. В конце пары поворачиваются лицом друг к другу. На правой стороне стоят: 8 – ой юноша с 7 – ой девушкой, 7 – ой юноша с 6 – ой девушкой, 6 – ой юноша с 5 – ой девушкой, 5 – ый юноша с 4 – ой девушкой. Юноши исполняют перед девушками «Ключ». Юноша и девушка обходят друг друга, меняясь местами. Юноши исполняют «ковырялочку с притопом», девушки – «дробь топотуху». Скрещивают руки перед собой, и резко раскрывают их в стороны. Продолжая движение, девушки возвращаются на свои места, а юноши – на свои. Юноши, исполняя «ключ с хлопучкой», а девушки простыми шагами, начиная с правой ноги, соединяются в кружки по четвёркам. Юноши берут девушек за талию, а девушки, соединив кисти рук, кладут их на правое плечо юношей. На переднем плане сцены с левой стороны образуется кружок, в котором 1 – ый юноша с 8 – ой девушкой, 2 – ой юноша с 1 – ой девушкой и 7 – ой юноша с 6 – ой девушкой. На заднем плане сцены с левой стороны – 3 – ий юноша со 2 – ой девушкой, с правой стороны – 5 – ый юноша и 4 – ый юноша с 3 – ей девушкой, с правой стороны – 5 – ый юноша с 5 – ой девушкой. Танцующие в четвёрках двигаются по ходу часовой стрелки «мелкой дробью», затем меняются местами; кружки с переднего плана проходят справа на место кружков, находящихся на заднем плане сцены, которые проходят слева на место ушедших. Кружки разъединяются. Танцующие образуют линии по четыре человека в каждой. Линии танцующих приближаются друг к другу, слегка наклоняя головы, а потом отходят назад. Линии танцующих опять соединяются в кружки, меняются местами. Кружки, стоящие на переднем плане, меняются местами, кружок, находившийся с левой стороны, проходит впереди. Кружки, стоящих на заднем плане так же меняются местами, кружок, находившийся с правой стороны, проходит впереди. Кружки

выстраиваются в одну линию лицом друг к другу, спинами к кулисам. Линии танцующих подходят друг к другу, исполняя «мелкую дробь», слегка наклоняя голову. Потом отходят на свои места в линию.

### «Прощание».

Исполняется пятая часть музыкального сопровождения.

Весёлые и довольные, девушки и юноши, притопывая каблук на всю стопу (начиная с правой ноги), дойдя до переднего плана сцены, разбегаются: стоящие пары на правой стороне бегут в правую сторону, а стоящие на левой – в левую. Одновременно 8 – ая девушка и 1 – ый юноша, так же притопывая каблуками, приходят из глубины сцены на середину переднего плана сцены. Юноша смотрит по сторонам, поворачивая голову то вправо, то влево. Девушка не спускает глаз с юноши. Юноша поднимает девушку на руки. Целует её в щёку. Юноша опускает девушку на пол. Девушка счастлива, что понравилась такому красавцу юноше, девушка и юноша убегают в первую правую кулису.

## Приложение к предмету «Танцы народов мира»

### БАШКИРСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

Танец у башкир является одним из наиболее популярных видов искусства. Умение танцевать, красиво двигаться в танце, исполнять движения плавно и грациозно всегда высоко ценилось в народе.

Танцы башкир очень своеобразны и точны по рисунку. Большинство башкирских танцев исполнялось по кругу. По преданию, круг является оберегом от злых сил, болезней и несчастий.

Женские танцы исполнялись скромно. Башкирские женщины в танце не могут открыто смотреть на зрителя, они танцуют, прикрывая лицо платком, глаза опущены вниз. «В женском танце, то плавном, то игривом, главную роль играют руки, движение которых пластически выразительно и разнообразно по рисунку. Стремительные шаги, легкие, четкие дробы и удары каблуками исполнительница сочетает с мягкими выразительными движениями корпуса и рук» Ф. Гаскаров. Руки как бы исполняют движения, имитирующие женскую работу: прядут, сбивают масло, приготавливают кумыс, обрабатывают шерсть. Характерным для женских танцев является движение «засучивание рукавов», которое может иметь несколько вариантов. Женские танцы обычно были продолжительными, состояли из трех-шести фигур и подразделялись на сольные, трио и коллективные. Разнообразие хореографических средств, глубина образов и сюжетов, богатство эмоциональных красок и красота рисунка придают женскому башкирскому танцу необычайную привлекательность

Данная методическая разработка предназначена в помощь педагогам дополнительного образования для проведения практических занятий по теме «Башкирский танец» и создания собственных хореографических композиций. В ней представлены основные позиции ног и положения рук, а также движения ног и рук, характерные для женского башкирского танца.

Изучая с детьми движения башкирского танца, педагогу необходимо обратить особое внимание на манеру исполнения. Именно манера исполнения движений придаёт народному танцу его неповторимый колорит и характер. Работая над постановкой, следует «избегать излишней «красивости», «слащавости», суетливой беготни ... Это не свойственно башкирским танцам» Ф.А. Гаскаров

### Позиции ног

В народном и характерном танцах существуют следующие позиции ног.



1-я позиция



1-я обратная



2-я позиция



2-я параллельная



2-я обратная

**Первая позиция** - пятки сомкнуты, носки разведены в стороны.

**Первая обратная позиция** - носки сомкнуты, пятки разведены в стороны.

**Вторая позиция** – ноги поставлены на расстоянии одной ступни, носки разведены в стороны.

**Вторая параллельная позиция** – ноги поставлены на расстоянии одной ступни, обе ступни расположены параллельно.

**Вторая обратная позиция** - ноги поставлены на расстоянии одной ступни. Носки направлены внутрь, пятки разведены в стороны.

**Третья позиция** – пятка одной ноги поставлена к середине другой ноги. Носки разведены в стороны. Впереди может быть правая или левая нога.

**Четвертая позиция** - одна нога поставлена впереди другой на расстоянии одной ступни. Носки разведены в стороны. Пятка одной ноги находится против носка другой ноги. Впереди может быть правая или левая нога.

**Четвертая параллельная позиция** - одна нога поставлена впереди другой на расстоянии одной ступни. Носки обеих ног направлены вперед.

**Пятая позиция** – пятка одной ноги плотно приставлена к носку другой ноги. Впереди может быть правая или левая нога.

**Шестая позиция** - обе ступни сомкнуты. Пятка соприкасается с пяткой, а носок – с носком.

Наиболее употребительны в башкирских народных танцах первая, первая обратная, вторая, вторая обратная, вторая параллельная, третья и шестая позиции.



## Варианты положения рук

### Исходное положение

Обе руки свободно по бокам опущены вниз, кисти направлены ладонями или к корпусу, или назад.

### 1-е положение

Руки подняты вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, пальцы собраны «как от щелчка», ладонями «от себя».

### 2-е положение.

Обе руки раскрыты в стороны, локти не напряжены, кисти направлены ладонями «от себя», пальцы собраны «как от щелчка».

### 3-е положение - соответствует III – ей позиции классического танца

Руки подняты над головой, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями «от себя», пальцы собраны «как от щелчка».



#### **4-е положение**

Обе руки, согнутые в локтях, лежат сбоку на талии ладонями «от себя» пальцы вытянуты; локти направлены в стороны.

#### **5-е положение.**

Одна рука находится в 4-м положении, т. е. лежит тыльной стороной ладони сбоку на талии. Другая рука находится в положении 3, ладонь направлена наружу, пальцы вытянуты.

#### **6-е положение.**

Одна рука находится в положении 3, другая рука находится в положении 1.

#### **7-е положение.**

Одна рука находится в положении 3, другая рука находится в положении 2.

#### **8-е положение.**

Одна рука находится в 4-м положении, т. е. лежит тыльной стороной ладони сбоку на талии. Другая рука находится в положении 1, ладонь направлена «к себе», пальцы собраны «как от щелчка».

#### **9-е положение.**

Обе руки подняты вперед, либо в стороны локти свободны, кисти направлены ладонями вниз.

#### **10-е положение**

Правая рука находится в положении 2, левая рука находится в положении 1, кисти отогнуты, ладони направлены направо.



### **Описание движений (музыкальный размер – 2/4)**

#### **I. Движения ног**

##### Движение 1 - «Переменный ход»

Исходное положение ног – 6-я позиция

##### *а) Ход вперед*

На счет «раз» правой ногой сделать шаг вперед, ставя ногу на полупальцы.

На счет «и» сделать небольшой шаг вперед на полупальцах левой ноги.

На счет «два» сделать небольшой шаг вперед на полупальцах правой ноги.

На счет «и» - пауза.

Ход продолжается с другой ноги.

##### *б) Ход назад (спиной)*

Шаги исполняются так же, но ноги ставят на полупадьны назад.

##### Движение 2 - «Дробный ход»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Колени присогнуты.

На затакт «и» ударить каблуком правой ноги у носка левой ноги.

1- такт. На счет «раз» сделать шаг правой ногой вперед, с ударом ставя ногу на всю ступню.

На счет «и» ударить каблуком левой ноги у носка правой ноги.

На счет «два» сделать шаг левой ногой вперед, с ударом ставя ногу на всю ступню.

### Движение 3 - «Дробь с притопом»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Колени присогнуты.

На затакт «и» правую ногу поставить на пятку и опустить на всю ступню, ударяя подушечкой ступни об пол.

1- такт. На счет «раз» притопнуть левой ногой рядом с правой.

На счет «и» притопнуть правой ногой рядом с левой.

На счет «два» притопнуть левой ногой рядом с правой.

Движение выполняется с одной ноги: на месте, продвигаясь вперед или назад, а также в повороте.

### Движение 4 - «Боковой ход с поворотом»

Исходное положение ног – 6-я позиция.

На счет «раз», поворачиваясь через левое плечо, сделать небольшой шаг правой ногой, ставя ногу на полупальцы.

На счет «и», продолжая поворачиваться через левое плечо приставить левую ногу к правой (на полупальцы).

На счет «два» поворачиваясь через левое плечо, сделать небольшой шаг на полупальцах правой ноги.

На счет «и», продолжая поворот, приставить левую ногу к правой (на полупальцы).

### Движение 5 - «Простая дробь»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Колени присогнуты.

На затакт «и» правую ногу с ударом поставить на пятку и опустить на всю ступню, ударяя подушечкой ступни об пол.

1- такт. На счет «раз» левую ногу подставить к правой, ударяя всей ступней об пол.

На счет «и» правую ногу с ударом поставить на пятку и опустить на всю ступню, ударяя подушечкой ступни об пол.

На счет «два» левую ногу подставить к правой, ударяя всей ступней об пол.

Движение выполняется с одной ноги.

### Движение 6 - «Ход назад с ударами пятками об пол»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Колени присогнуты. Тяжесть корпуса на левой ноге. Руки раскрыты в стороны на уровне плеч, ладони повернуты вниз, пальцы согнуты.

На затакт «и» правую ногу с ударом поставить на полупальцы позади пятки левой ноги, левую пятку приподнять. Правую руку согнуть в локте перед грудью (ладонью вниз). Корпус наклонить вправо.

1- такт. На счет «раз» с ударом опустить левую пятку, одновременно прицелкнуть пальцами правой руки, поворачивая кисть ладонью вверх.

На счет «и» с ударом опустить правую пятку на пол, левую пятку приподнять. Одновременно прицелкнуть пальцами левой руки повернуть кисть ладонью вверх, а правую кисть повернуть ладонью вниз.

На счет «два» с ударом опустить левую пятку (Тяжесть корпуса остается на правой ноге) и, прицеливая пальцами повернуть кисть правой руки ладонью вверх.

На счет «и» с ударом опустить левую ногу на полупальцы позади пятки правой ноги. Левую руку согнуть в локте перед грудью, правую руку раскрыть в сторону. Корпус наклонить влево.

Ход продолжается с другой ноги. Начать ход с удара пяткой правой ноги, прицеливая пальцами левой руки.

### Движение 7 - «Боковой ход»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Левая рука тыльной стороной кисти лежит на поясе. Правая рука согнута в локте, пальцами касаясь запястья левой руки.

На счет «раз» левую ногу с ударом поставить на полупальцы влево.

На счет «и» правую ногу с ударом поставить на полупальцы к левой, ударяя каблуком о каблук.

Ход продолжается с той же ноги. При этом, медленно раскрывая правую руку вправо, легко помахать кистью на каждую восьмую такта. Затем, сгибая руку в локте, тем же путем провести ее влево к левому бедру.

#### Движение 8 - «Переменный ход с ударом пяткой об пол»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Колени присогнуты. Руки согнуты в локтях и слегка отведены от бедер назад, пальцы сжаты в кулаки. Корпус слегка наклонен вправо, голова повернута вправо, глаза опущены.

На счет «раз» сделать небольшой шаг правой ногой вперед, правый локоть вместе с плечом отвести чуть-чуть назад, левый локоть и плечо выдвинуть чуть-чуть вперед

На счет «и» переступить на полупальцы левой ноги позади правой, правую пятку приподнять, правое плечо и локоть выдвинуть чуть-чуть вперед, а левое плечо и локоть отвести чуть-чуть назад.

На счет «два» правую пятку с ударом опустить на пол одновременно левое плечо и локоть выдвинуть чуть-чуть вперед, а правое плечо и локоть отвести чуть-чуть назад.

На счет «и» - пауза.

Ход продолжается с другой ноги. Движение плеч и рук очень небольшое – слегка поводить плечами.

#### Движение 9 - «Выстукивание»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Колени присогнуты. Руки раскрыты в стороны. Движение исполняется на 2 такта.

На затакт «и» подняться на полупальцы обеих ног.

1- такт. На счет «раз», прищелкивая пальцами правой руки, с ударом опустить правую пятку на пол, а левую пятку приподнять.

На счет «и», прищелкивая пальцами левой руки, с ударом опустить левую пятку на пол, а правую пятку приподнять.

На счет «два», прищелкивая пальцами правой руки, с ударом опустить правую пятку на пол, а левую пятку приподнять.

На счет «и», прищелкивая пальцами левой руки, с ударом опустить левую пятку на пол, а правую пятку приподнять.

2- такт. На счет «раз-и-два» повторить движения первого такта.

На счет «и» - пауза.

На 1-2 такты правую руку, прищелкивая пальцами и медленно сгибая в локте провести немного вперед, а левую также сгибая в локте постепенно перевести вправо (к концу второго такта обе руки, слегка согнутые в локтях, протянуты вправо вперед). Корпус на 1-2 такты, постепенно наклонить влево.

#### Движение 10 - «Взбивание кумыса»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Корпус слегка наклонен вперед. Руки согнуты в локтях перед собою, пальцы сжаты в кулак (как бы держат палку). Локти на уровне пояса, кисти рук направлены вперед.

На затакт «и» правую ногу с ударом поставить на пятку вправо и опустить на всю ступню, ударяя подушечкой ступни об пол. Одновременно не разгибая локтей, поднять руки вверх (кисти на уровне плеч), как бы поднимая палку.

На счет «раз» левую ногу с ударом поставить к правой на всю ступню и с нажимом опустить руки (как бы втыкая палку в кумыс).

На счет «и» притопнуть правой ногой рядом с левой ногой.

На счет «два» притопнуть левой ногой рядом с правой ногой.

#### Движение 11 - «Боковое переступание»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Колени присогнуты.

На счет «раз» правую ногу поставить на полупальцы вправо.

На счет «и» левую ногу подставить на полупальцы к правой, ударя каблуком о каблук правой.

На счет «два» левую ногу поставить на полупальцы влево.

На счет «и» правую ногу подставить на полупальцы к левой, ударя каблуком о каблук левой ноги.

## **II. Движения рук**

### Движение 1 - «Прядение»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Руки опущены. Исполняется на 4 такта.

На затакт «и» левую руку с согнутым локтем поднять вверх, кисть немного выше головы, соединяя большой и указательный пальцы (как бы держа пряжу). Правую руку согнуть по направлению к кисти левой руки. Смотреть на кисти рук.

1- такт. На счет «раз» прищелкнуть пальцами правой руки (как бы теребя шерсть) одновременно ударить пяткой правой ноги об пол.

На счет «два» вторично прищелкнуть пальцами правой руки у кисти левой (как бы направляя нить), одновременно ударить пяткой левой ноги об пол.

2- такт. На счет «раз» прищелкнуть пальцами правой руки, опуская руку вниз и ударяя правой пяткой об пол.

На счет «и» прищелкнуть пальцами левой руки (не изменяя положение руки).

На счет «два» правую руку отвести вправо, прищелкнув пальцами и ударяя левой пяткой об пол.

Поворачивая голову вправо, смотреть на кисть правой руки.

3- такт. На счет «раз-два» сделать два шага назад, начиная с правой ноги. Одновременно, согнув три средних пальца правой руки, легко вибрируя кистью (быстро поворачивая кисть от большого пальца к мизинцу и обратно), опустить руку, затем провести влево вверх к кисти левой руки, как бы наматывая нить на веретено.

4- такт. Исполняя «дробь с притопом (движ.3), на счет «раз» прищелкнуть пальцами правой руки около левой кисти, как бы завязывая петлю.

### Движение 2 - «Наматывание пряжи»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Колени присогнуты. Корпус наклонен вперед, влево, согнутые в локтях руки подняты перед грудью (правая рука впереди левой), пальцы сжаты в кулаки.

На затакт «и» правую ногу с ударом поставить на пятку вправо и опустить на всю ступню, ударяя подушечкой ступни об пол. Одновременно, правую руку перенести за левую, а левую руку перенести на место правой руки.

1- такт. На счет «раз» левую ногу с ударом поставить к правой (на всю ступню).

На счет «и» правую ногу с ударом поставить на всю ступню вправо. Правую руку перенести за левую руку, а левую на место правой руки.

На счет «два» левую ногу с ударом подставить к правой ноге (на всю ступню). Левую руку перенести за правую руку, возвращая обе руки в исходное положение.

Таким образом, исполняя «дробь с притопом», беспрерывно обводит одну руку через другую.

### Движение 3 - «Засучивание рукава»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Руки опущены. Исполняется на 2 такта музыки.

1-2 такты. На счет «раз» первого такта, наклоня корпус вперед влево, медленно поднять правую руку вперед, а левую кисть пальцами положить на запястье правой руки.

На счет «два» первого такта и на счет «раз-два» второго такта повернуть левую кисть тыльной стороной к правому плечу и провести к правому плечу (как бы засучивая рукава). Одновременно с движением рук, на 1-2 такты, ногами исполнить «переменный ход» (движ. 1).

На 3 и 4-ый такты движение исполняется другой рукой, а корпус наклоняется в другую сторону.

### Движение 4 - «Прядение кудели»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Левая рука поднята немного в сторону выше головы, ладонь повернута к себе, большой и средний пальцы соединены (как бы держат нить кудели), Исполняется на 4 такта.

1- такт. На счет «раз-два» прищелкнуть пальцами правой руки около левой кисти (как бы подтянуть нить кудели). Исполняется на 4 такта.

2-3 такты. Правую руку медленно опустить вниз и провести немного вправо, продолжая прищелкивать пальцами, голову слегка наклонить влево (взгляд сопровождает правую руку).

4-й такт. Слегка согнуть три передних пальца правой руки, вытянув в стороны большой палец и мизинец, и, вибрируя правой кистью, быстро провести руку влево вверх к левой ладони. Одновременно на 1-4 такты ногами исполнять «дробь с притопом» (движ 2).

#### Движение 5 - «Сучение нити»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Левая рука согнута в локте, кисть повернута тыльной стороной к лицу, большой и указательный пальцы соединены (как бы держат нить) и поднесены к губам. Правую руку в таком же положении поднести к пальцам левой руки. Исполняется на 4 такта.

1-4 такты. Слегка отклоняя корпус назад и как бы скручивая нить большим и указательным пальцами обеих рук, правую руку медленно отвести вперед вправо. Одновременно ногами исполнять («дробь с притопом» движ. 2).

На следующие 4 такта поменять положение рук (левую руку отвести вперед влево, правая остается около губ).

#### Движение 6 - «Вышивание»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Левая рука согнута в локте перед грудью, ладонь повернута вверх (будто на ладони лежит развернутый платочек). Правая рука согнута в локте, кисть над ладонью левой руки. Большой, указательный и средний пальцы соединены (как бы держат иглу).

Исполняется на 2 такта.

1- такт. Пальцы правой руки провести над левой ладонью, как бы втыкая иглу в платочек.

2- такт. Медленно отвести правую руку вправо, как бы вытягивая нитку. Голову повернуть за правой рукой, ногами 1-2 такты ногами исполнять («дробь с притопом» движ 2).

#### Движение 7 - «Полоскание платочка»

Исходное положение ног – 6-я позиция. Колени согнуты, корпус наклонен вперед, левая рука отведена назад, правая рука опущена перед собою, пальцы соединены (как бы держат платочек). Исполняется на 2 такта.

1-такт. На счет «раз-и» правую кисть провести немного вправо, затем влево перед собою, на «два-и» правую руку отвести вправо.

2-такт. На счет «раз-и» опустить правую руку и провести кисть немного влево, затем перед собою.

На счет «два-и» провести правую руку влево впереди корпуса (девушка как бы полощет платочек в воде).

Занимаясь с учениками изучением элементов башкирского танца, педагогу следует обратить особое внимание на чистоту исполнения движений – лёгкость и чёткость дробных движений ног и пластичность и выразительность рук. На подтянутый и гибкий корпус.

Изучение башкирского танца, также как и танцев других народов и национальностей оказывает большое влияние на воспитание уважительного отношения к национальной культуре каждого народа, так как каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

В результате активного эмоционального знакомства с танцевальным искусством народов формируется художественный вкус детей, они начинают подмечать и воспринимать прекрасное не только в искусстве, но и в жизни.

#### **Используемые источники**

1. Нагаева Л. Башкирская народная хореография. Уфа, «Китап», 1995.
2. Гаскаров Ф.А.Л. Башкирские танцы. Уфа, 1978.
3. Ахметши Ф., Тагирова М. Уроки башкирского характерного танца. Уфа, 1982.
4. <https://yandex.ru/images>

