Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Эколого-биологический центр» г. Грозного»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 01/01-24
от «_03_»__09___2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00CB7C29CC96DF98B0D9A14877878BCB53
Владелец: Успанова Малика Кюриевна
Действителен: с 17.03.2026 до 10.06.2027

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ЭБЦ»
г. Грозного»
_____М.К.Успанова
Приказ №__44/01-30____
от «_05_»____09___2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическая студия «Горянка».

Направленность программы: художественная.
Уровень программы-стартовый.

Возрастная категория обучающихся: 7-9 лет.
Срок реализации: 4 месяца.

Составители:
Мавлаева Аминат Асламбековна,
Джауев Арби Альвиевич,
педагоги дополнительного образования.

г. Грозный, 2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБУ ДО «ЭБЦ» г. Грозного.
Экспертное заключение (рецензия) №_8_ от «_04_» ____09_____2026 г.

Эксперт-методист: Успанова И.И.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы……..……..4

1.1. Нормативно-правовая база……4
1.2. Направленность……...4
1.3. Уровень освоения программы…….……...5
1.4. Актуальность программы…….……..5
1.5. Отличительные способности программы…….....6
1.6. Цель и задачи программы…….……....6
1.7. Категория обучающихся……....7
1.8. Сроки реализации и объем программы…….....7
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий……....7
1.10. Планируемые результаты освоения программы……..…8

Раздел 2. Содержание программы…….……....8

2.1. Учебный план……...9

2.2. Содержание учебного плана программы……...9

Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы…….…....11

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий…….…...13

4.1. Материально-технические условия программы……...13

4.2. Кадровое обеспечение программы……....13

4.3. Учебно-методическое обеспечение…….…..13

Список литературы…….…....17

Приложение №1. *Оценочные материалы.*

Приложение №2,3. *Календарный учебный график.*

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительной общеобразовательной программе:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021г. №38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (с изменениями и дополнениями, Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р (изменения вступают в силу с 7 апреля 2022г.);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Эколого- биологический центр» г. Грозного.

1.2. Направленность программы.

Программа «Хореографическая студия «Горянка» художественной направленности.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- развитие и поддержку обучающихся, проявивших интерес и определенные способности к художественному творчеству.

Межпредметные понятия и термины, осваиваемые при реализации программы включают: определение, информация, цель, результат, закономерность, схема, знак, модель, идея, процесс, материал.

Данная программа предполагает интеграцию с такими базовыми дисциплинами, как: «История», «Физическая культура», «Рисование», «ОБЖ» — это принцип интеграции обучения и воспитания, где основной акцент делается именно на духовно- нравственном воспитании обучающегося.

1.3. Уровень освоения программы- стартовый, в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ.

Программа рассчитана на 4 месяца (64 часа) и является стартовым уровнем овладения комплексом минимума знаний и практических навыков для последующей самостоятельной работы.

1.4. Актуальность программы обусловлена потребностями детей и их родителей (законных представителей), вызванные современными требованиями модернизации системы образования.

Современный социальный заказ на образование обусловлен задачами художественного образования детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования (Мин. обр. РФ от 29.11.01). В ней подчеркивается важность художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей предметов художественно-эстетической направленности, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. Основу декоративно - прикладного творчества составляет творческий ручной труд.

На современном этапе развития общества программа формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает обучающихся к творчеству. В последнее время заметна тенденция возросшего интереса к танцевальной культуре.

Танцевальное искусство в современное время становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в учащихся

стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения. Расширен материал программы национального танца с использованием танцевальной этнографии и фольклора нашей республики.

1.5. Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу танцев);

— формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;

- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;

- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

1.6. Цель программы: Развитие танцевальных способностей детей через овладение умениями и навыками танцевального искусства и формирование разносторонне развитой личности.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Воспитательные:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

Основными задачами педагога является исправление дефектов осанки, если они обнаруживаются, формирование правильного дыхания. Обращается внимание на положение ног и стоп. Танец – это способ помочь отстающим ученикам, а также замкнутым, необщительным и эмоционально неуравновешенным детям, помогает снять напряжение, избавиться от страха и усталости при помощи движения.

1.7. Категория обучающихся

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7-9 лет.
Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей), представлении копии свидетельства о рождении ребенка.

При составлении образовательной общеразвивающей программы учитывались требования современной педагогики, на основе знаний возрастных, психолого - педагогических, физических особенностей детей.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы - 4 месяца.
Объем программы - 64 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Образовательный процесс организован в форме чередования теоретических и практических занятий.

Программа предусматривает проведение учебных занятий в различной форме:
- индивидуальная;
- групповая;
- дифференцированная;
- работа в группах (парах);
- фронтальная проверка и контроль;
- самооценка выполненной работы;
- конкурсы и соревнования.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы 10-15 человек. При необходимости могут использоваться следующие формы дистанционных образовательных технологий в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678. "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную электрогенного обучения и дистанционных образовательных технологий»:

- онлайн обучение;
- обучение с использованием интернет ресурсов.

Режим занятий: Продолжительность занятия 45 мин. с перерывом 10 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

Предметные результаты освоения программы:
Обучаемые будут знать:
- хореографическую терминологию базовых упражнений;
- основные танцевальные движения;
- правила поведения на сцене;
Технические навыки:
-координация движений: освоение сложных танцевальных комбинаций с элементами вращения и прыжков
-постановка тела: совершенствование позиций рук, ног, корпуса в динамике
-музыкальность: развитие чувства ритма в сложных музыкальных размерах
-ансамблевое взаимодействие: умение синхронизировать движения с партнерами
Обучающиеся будут уметь:
- применять полученные знания и навыки в танцевальных этюдах и танцах;
- слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- ориентироваться в пространстве;
- принимать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
Исполнительские навыки:
-выразительность: передача характера танца через пластику и мимику
-артистизм: создание полноценного художественного образа
-самостоятельность: способность к импровизации в рамках изученных элементов

Личностные результаты освоения программы:
Результаты развития обучающихся:
У обучающихся будут сформированы:
- общая культура личности, способность ориентироваться в современном обществе;
- музыкальный слух и чувство ритма;
- воображение, фантазия;
- нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- способность к личностному самоопределению в выборе будущей профессии.
Метапредметные результаты освоения программы:
У обучающихся будут сформированы:
- устойчивый познавательный интерес к хореографическому искусству;
- активность и самостоятельность, коммуникативные способности;
- ориентация на достижение успеха;
- готовность к нравственному самосовершенствованию, духовному саморазвитию, творческой самореализации
- любовь и уважение к Родине, его истории.
-аналитические умения: анализ структуры танцевальных композиций
-творческие способности: создание собственных танцевальных комбинаций
-исследовательские навыки: изучение истории и особенностей национальных танцев

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Беседа
2	Основы национального танца	14	2	12	Самостоятельное выполнение упражнений
3	Основы вайнахского (чечено-ингушского) танца	24	4	20	Самостоятельное выполнение упражнений
4	Подготовка к отчетному концерту	24	-	24	Отчетный концерт
	Итого:	**64**	**8**	**56**	

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. ***Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.***

Раздел 2. ***Основы национального танца***

Тема 1. – 4ч.

Вводное занятие. История национального танца. Ознакомление с основными движения. Организация рабочего места. Техника безопасности, электробезопасность.

Теория: Ознакомление с инструкцией по технике безопасности. Ознакомление с основными движениями народного танца. Ознакомление с содержанием программы.

Практическая работа: Отработка основных движений народного танца.

Тема 2. - 6ч.

Истоки национального хореографического искусства. Развитие национального хореографического искусства. Творчество выдающихся деятелей хореографического искусства.

Теория: Ознакомление детей с творчеством М. Эсамбаева, К. Раисова, танцевального коллектива «Вайнах». Парный танец.

Практическая работа: Отработка основных движений национального танца.

Тема 3. – 4ч.

Тренаж на середине. Ходы, шаги, разучивание движений, разучивание комбинаций. Позиции и положения рук. Комбинированные упражнения.

Теория: Ознакомление с ходами, шагами и движениями.

Практическая работа: Отработка ходов, шагов, движений. Позиции и положения рук. Комбинированные упражнения.

Тема 4. – **2ч**

Основные движения народного танца. Постановка рук и ног.

Теория: Ознакомление с постановкой рук и ног в танце.

Практическая работа: Выполнение движений народного танца при правильной постановке рук и ног.

Раздел 3. ***Основы вайнахского (чечено-ингушского) танца***

Тема 6. - 4ч.
Чеченский народный танец– ходы, движения, комбинации, рисунок, танец. Чечено-ингушский танец «Вайнахи».
Теория: Ознакомление с движениями и комбинациями, рисунком. Обучение чеченскому народному танцу.
Практическая работа: Отработка и оттачивание движений, комбинаций. Постановка танца.
Тема 7. - 8ч.
Постановка танцевального номера. Девичий танец.
Практическая работа: Постановка танца.
Тема 8. - 6ч.
Ингушский фольклор. Музыкальное сопровождение.
Теория: Ознакомление с ингушским фольклором, с ходами, движениями, позициями рук и ног.
Практическая работа: Отработка основных движений в ингушском танце. Отработка позиций рук и ног.
Тема 9. – **6ч.**
Ингушский народный танец– ходы, движения, комбинации, рисунок, танец.
Теория: Ознакомление с ходами, движениями, комбинациями девичьего танца.
Практическая работа: Отработка ходов и движений. Постановка девичьего танца.
Раздел 4. Подготовка к отчетному концерту-22ч
Тема 10. - 6ч.
Основные движения народного танца. Постановка рук и ног.
Теория: Ознакомление с основные ходами и движениями народного танца.
Практическая работа: Отработка ходов и движений с музыкальным сопровождением.

Тема 11. - 8ч.
Постановка танцевального номера. Девичий танец..
Теория: Ознакомление с ходами и движениями танцев.
Практическая работа: Отработка основных ходов и движений.
Тема 12. - 6ч
Прогон постановочных упражнений для отчетного концерта.
Практическая работа: Отработка движений и постановка танца. Выступление.
Тема 13. - 2ч.
Итоговое занятие. Отчетный концерт
Практическая работа: отчетный концерт

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- входной: проверка знаний проводится в начале обучения по программе в форме опроса;
- текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности обучающихся в выполнении ими индивидуальных занятий; беседы;
- итоговый: фронтальный опрос, защита проекта, отчетный концерт (по окончании обучения по программе).

Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:

методы:

- открытое педагогическое наблюдение;
- оценка продуктов творческой деятельности детей.
- защита проекта.

формы:

- участие в отчетном концерте;
- выполнение индивидуальных (домашних) занятий.

Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.

На основании планируемых результатов разработана оценочная шкала (от 1 до 3 баллов). По окончанию учебного года, педагог определяет уровень освоения программы обучающихся, фиксируя их в оценочном листе, тем самым прослеживая динамику обучения, развития и воспитания.

1. ***Низкий уровень.*** Обучающийся неуверенно выполняет задание, в связи с невнимательным прослушиванием музыкального сопровождения.

Слабо понимает значения терминов: боковой ход, двойной ход, растяжка, позиции рук и др. Выполняет отдельные движения с помощью педагога. Обучающийся выполняет задание, но не выполняет движения под музыку.

Личностные качества учащегося. Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может выполнить задание.

2. ***Средний (допустимый) уровень.*** Обучающийся уверенно выполняет задание под музыкальное сопровождение. Хорошо понимает значения терминов: боковой ход, двойной ход, растяжка, позиции рук и др. Выполняет отдельные движения под контролем педагога. Участвует во всех соревнованиях.

Личностные качества учащегося. Обучающийся легко общается с людьми, при затруднении не всегда обращается за помощью. Работу выполняет охотно.

3. ***Высокий уровень.*** Обучающийся отлично выполняет задание под музыкальное сопровождение. Отлично знает значения терминов: боковой ход, двойной ход, растяжка, позиции рук и др. Самостоятельно выполняет задание. Участвует во всех соревнованиях и занимает призовые места.

Личностные качества обучающегося. Обучающийся легко общается с людьми и сам готов помочь товарищам. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет.

Оценочный материал.

Проведение аттестации предусматривает: посещение обучающимися занятий, выполнение практической, самостоятельной работы, защита проекта, проведение отчетного концерта в конце года и других мероприятий ЭБЦ.

Таким образом педагог сможет оценить уровень теоретических знаний ребенка, проследить какие качества приобрел ребенок в процессе обучения.

Отчетный концерт проводится в конце обучения по программе в актовом зале МБОУ «Гимназия №5» г. Грозного.

В начала обучения по программе каждый обучающийся получает за свою работу соответствующий бал в оценочный лист. В конце обучения подсчитываются баллы и выводится итог, который соответствует нижеуказанной шкале.

Система оценивания результатов освоения программы

Критерии оценки технических навыков

Музыкальность (максимум 3 балла):

- 3 балла: точное следование музыкальному сопровождению, чувство ритма, умение передавать характер музыки движениями
- 2 балла: небольшие отклонения от ритма, требуется напоминание педагога
- 1 балл: значительные нарушения ритма, неспособность следовать музыке

Критерии оценки координации

Точность движений (максимум 3 балла):

- 3 балла: чёткое выполнение всех элементов, правильная техника
- 2 балла: небольшие неточности в исполнении, требуется корректировка
- 1 балл: грубые ошибки в технике исполнения

Критерии оценки выразительности

Артистизм (максимум 3 балла):

- 3 балла: яркая выразительность, эмоциональность, умение передать образ
- 2 балла: средняя выразительность, недостаточная эмоциональность
- 1 балл: отсутствие артистизма, механическое выполнение движений

Критерии оценки самостоятельности

Самостоятельность исполнения (максимум 3 балла):

- 3 балла: самостоятельное выполнение комбинаций, способность к импровизации
- 2 балла: выполнение с минимальной помощью педагога

- 1 балл: необходимость постоянной поддержки и подсказок

Высокий уровень (2,5-3 балла): отличное владение техникой, самостоятельность, артистизм

Средний уровень (1,6-2,4 балла): хорошее освоение программы, небольшие недочёты

Низкий уровень (1-1,5 балла): необходимость дополнительной работы

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-техническое обеспечение программы.

- помещение 100кв; специализированное напольное покрытие: профессиональный танцевальный линолеум.
- оборудование: колонка, флешка;
- ноутбук.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

4.2. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Беседа, Опрос.	Инструкции по ТБ. Групповая.	Словесный Наглядный
Основы национального танца	Беседа Теоретическая подготовка.	Интегрированные, интегрированные с элементами импровизации, индивидуальные.	Самостоятельное выполнение упражнений
Основы вайнахского (чечено-ингушского) танца	-пояснительно; -показательный (при прохождении новой темы); -репродуктивный (копирование и отработка элементов); -исследовательский (индивидуальные творческие проекты); -эвристический; -интеграции; -игровой;	Интегрированные, интегрированные с элементами импровизации, индивидуальные.	Самостоятельное выполнение упражнений

Подготовка к отчетному концерту	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа.	Интегрированный. Концентрический метод.	Самостоятельное выполнение упражнений

Программа предполагает сочетание данных методов при изучении того или иного материала. При выборе методов учитываются задачи и содержание обучения, возрастные и индивидуальные особенности детей, наличие необходимых дидактических средств.

Примерная структура занятия:

-упражнения у опоры;
-упражнения на середине;
-элементы народно-сценических танцев;
-партерный экзерсис;
-дыхательные упражнения;
-репетиционная и постановочная работа;
-релаксация.

Основные принципы образовательного процесса по программе:

- принцип освоения материала от простого к сложному;
- принцип постепенного овладения умениями и навыками;
- учет возрастных особенностей детей;
- работа со всем коллективом и индивидуально;
- создание условий для инициативы и творчества.

Используемые технологии:

- технология развивающего обучения;
- игровая технология;
- проектная технология.
- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология коллективного взаимобучения;
- технология сотрудничества;
- технология оценивания;
- здоровье сберегающие технологии.

При реализации программы используются различные методы и формы работы:

- пояснительно - показательный (при прохождении новой темы);
- репродуктивный (копирование и отработка элементов);
- исследовательский (индивидуальные творческие проекты);
- эвристический;
- интеграции;
- игровой;
- беседы.

Одним из главных методов программы «Хореографическая студия «Горянка» является метод интеграции, позволяющий собрать в единое целое различные виды искусств, выбрать большую информативную емкость учебного материала. Не смотря на большой объём информации, программа

отличается компактностью и сжатостью учебного материала, внедрением в неё более совершенных методов и приёмов. Метод интеграции позволил соединить элементы различных предметов, что способствовало рождению качественно новых знаний, взаимообогащающая предметы, способствуя эффективной реализации дидактической цели.

В программе использованы приоритетные формы занятий: интегрированные, интегрированные с элементами импровизации, индивидуальные.

В репетиционные –постановочные занятия были включены количество разделов программы самостоятельно, интегрируя их в зависимости от сложности постановки танца или его тематики.

Задача бесед - дать обучающимся общее представление об основных этапах развития танцевального искусства в России и других странах, сформировать понятие о его видах и жанрах.

Дидактический материал:

- демонстрационные пособия, книги.

Используемые технологии и методы обучения:

1. Словесный метод - беседа, рассказ, объяснение.
2. Наглядный метод –видеоматериалы.
3. Практический метод – выполнение практических и творческих заданий.

4.4. Требования к безопасности при проведении хореографических занятий

Требования к организации занятий

Обязательные условия:

- Медицинский допуск всех обучающихся
- Регулярный контроль физического состояния детей
- Соблюдение режима занятий и отдыха
- Наличие квалифицированного педагога

Правила проведения разминки

Этапы разминки:

- Общая подготовка (5-7 минут):
- Легкий бег
- Ходьба

Упражнения для всех групп мышц

Специальная подготовка (10-15 минут):

- Упражнения у станка
- Разогрев суставов
- Подготовка связок
- Поэтапное освоение сложных элементов

Принцип постепенности:

Начальный этап:

- Освоение базовых элементов
- Изучение техники выполнения

- Отработка на низкой интенсивности

Средний этап:

- Увеличение нагрузки
- Комбинирование элементов
- Работа над качеством исполнения

Заключительный этап:

- Выполнение в полном объеме
- Включение в танцевальные комбинации
- Отработка в разных темпах

Требования к выполнению сложных элементов

Особые элементы:

Продольные шпагаты:

- Выполнение только после полной разминки
- Постепенное увеличение амплитуды

Контроль педагога

Прыжковые элементы:

- Выполнение на специальном покрытии
- Обязательное присутствие страхующего
- Постепенное увеличение высоты

Список литературы для педагога

1. Аверина И. Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» М.: «Айрис – пресс»,2015.
2. Джавришвили Д. Грузинские народные танцы. Т.: «Ганатлеба», 1975.
3. Ветлугина Н.А. Эстетическое воспитание в детском саду. М.: Просвещение, 1985.
4. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: «Академия Холдинг», 2015.
5. Хрипкова А., Колесов Д. Гигиена и здоровье. М.: Просвещение, 1984.
6. Сборник материалов городской научно-практической конференции «Личностное развитие воспитанников в системе дополнительного художественно-эстетического образования детей». М.: «Радость», 2011.
7. Янушевский В.Н. Методика и организация проектной деятельности в школе. 5-9 классы. Методическое пособие для учителей и руководителей школ. М.: Владос, 2020.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Горячев А.В., Иглина Н.И. "Всё узнаю, всё смогу". Тетрадь для детей и взрослых по освоению проектной технологии в начальной школе - М. БАЛЛАС,2008.

Интернет-ресурсы

1.https://centrsviblovo.mskobr.ru/add_edu/otdelenie_quot_iveriya_quot/obrazovanie/obwaya_informaciya/hudozhestvennaya_napravlennost/
2. http://www.skgii.ru/images/stories/oop/programmi/horeografia/Ansambl_tantsa
3.https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/03/05/dopolnitelnayaobshcheobrazovatelnaya-6

На тест дается 25 минут.

В теоретической части необходимо обвести правильный ответ в кружочек. Практическая же часть требует подготовки по каждому вопросу.

Внимательно прочитайте вопрос, подумайте и сформулируйте свой ответ. Как только будете готовы, можете смело отвечать.

Удачи в прохождении заданий!

Теоретическая часть:

1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

а) станок;
б) палка;
в) обруч.

2.Сколько точек направления в танцевальном классе?

а) 7;
б) 6;
в) 8.

3.Первая позиция ног — это когда:

а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;
б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;
в) стопы вместе.

4.Что такое партерная гимнастика?

а) гимнастика на полу;
б) гимнастика у станка;
в) гимнастика на улице.

5.Сколько позиций рук в национальном танце?

а) 2;
б) 4;
в) 3.

Практическая часть:

1. Показать позиции рук и рассказать правила перехода из одной позиции в другую
2. Показать и рассказать правила продольных шпагатов
3. Прохлопать ритмический рисунок мелодии
4. Придумать и продемонстрировать прыжковую комбинацию на **скакалке**

Ключ к теоретической части

Вопрос 1	**а**
Вопрос 2	**в**
Вопрос 3	**в**
Вопрос 4	**а**
Вопрос 5	**а**
Вопрос 6	**б**
Вопрос 7	**б**

Календарный учебный график. (1 гр.)

№ п/п	Дата проведения		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Фактич.						
Основы национального танца -16								
1.	14.09		11:00-11:45 11:55-12:40	Беседа. Ознакомление	2	Вводное занятие. Инструктаж по техника безопасности	Гимназия 5	Беседа
2.	16.09		11:00-11:45 11:55-12:40	Беседа. Ознакомление	2	Ознакомление с основными движения. Организация рабочего места.	Гимназия 5	Опрос
3.	21.09		11:00-11:45 11:55-12:40	Беседа. Ознакомление с истоками нац.-го хор. -го искусства.	2	Истоки национального хореографического искусства. Развитие национального хореографического искусства.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
4.	23.09		11:00-11:45 11:55-12:40	Беседа. Ознакомление с истоками нац.-го хор. -го искусства.	2	Истоки национального хореографического искусства. Развитие национального хореографического искусства.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
5.	28.09		11:00-11:45 11:55-12:40	Беседа. Ознакомление с творчеством выдающихся деятелей хор.-го искусства.	2	Истоки творчества выдающихся деятелей хореографического искусства.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
6.	30.09		11:00-11:45 11:55-12:40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и движений. Инд. работа.	2	Тренаж на середине. Ходы, шаги, разучивание движений, разучивание комбинаций. Позиции и положения рук. Комбинированные упражнения.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
7.	05.10		11:00-11:45 11:55-12:40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и движений. Инд. работа.	2	Тренаж на середине. Ходы, шаги, разучивание движений, разучивание комбинаций. Позиции и положения рук. Комбинированные упражнения.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
8.	06.10		11:00-11:45 11:55-12:40	Обучение движениям рук и ног. Груп. работа.	2	Основные движения народного танца. Постановка рук и ног.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.

Основы вайнахского (чечено-ингушского танца)-20								
9.	07.10		11:00-11:45 11:55-12:40	Беседа. Обучение чеч-му нар.-му танцу. Отработка движений. груп. работа.	2	Чеченский народный танец– ходы, движения, комбинации, рисунок, танец. Чечено-ингушский танец «Вайнахи».	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
10.	12.10		11:00-11:45 11:55-12:40	Беседа. Обучение чеч-му нар.-му танцу. Отработка движений. груп. работа.	2	Чеченский народный танец– ходы, движения, комбинации, рисунок, танец. Чечено-ингушский танец «Вайнахи».	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение движений.
11.	14.10		11:00-11:45 11:55-12:40	Отработка движений. Груп. работа.	2	Постановка танцевального номера. Девичий танец.	Гимназия 5	танец «Вайнахи». выступление.
12.	19.10		11:00-11:45 11:55-12:40	Отработка движений. Груп. работа.	2	Постановка танцевального номера. Девичий танец.	Гимназия 5	танец «Вайнахи». выступление.
13.	21.10		11:00-11:45 11:55-12:40 13.00-13.45	Отработка упражнений: ходы, движения, комбинации.	2	Прогон постановочных упражнений.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
14.	26.10		11:00-11:45 11:55-12:40	Отработка упражнений: ходы, движения, комбинации.	2	Прогон постановочных упражнений.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
15.	28.10		11:00-11:45 11:55-12:40	Беседа. Ознак.-е с ингушским фольклором.	2	Ингушский фольклор. Музыкальное сопровождение.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
16.	02.11		11:00-11:45 11:55-12:40	Беседа. Ознак.-е с ингушским фольклором.	2	Ингушский фольклор. Музыкальное сопровождение.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
17.	04.11		11:00-11:45 11:55-12:40	Отработка упражнений: ходы, движения, комбинации.	2	Прогон постановочных упражнений.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
18.	09.11		11:00-11:45 11:55-12:40	Обучение чеч.-му нар.-му танцу. Отработка движений. Груп. работа.	2	Ингушский народный танец– ходы, движения, комбинации, рисунок, танец.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение движений.

19.	16.11		11:00-11:45 11:55-12:40	Отработка упражнений: ходы, движения, комбинации.	2	Ингушский народный танец– ходы, движения, комбинации, рисунок, танец.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
20.	18.11		11:00-11:45 11:55-12:40	Обучение чеч.-му нар.-му танцу. Отработка движений. Груп. работа.	2	Ингушский народный танец– ходы, движения, комбинации, рисунок, танец.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
Подготовка к отчетному концерту- 24ч.								
21.	23.11		11:00-11:45 11:55-12:40	Обучение чеч.-му нар.-му танцу. Отработка движений. Груп. работа.	2	Основные движения народного танца. Постановка рук и ног.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
22.	25.11		11:00-11:45 11:55-12:40	Обучение чеч.-му нар.-му танцу. Отработка движений. Груп. работа.	2	Основные движения народного танца. Постановка рук и ног.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
23.	30.11		11:00-11:45 11:55-12:40	Отработка упражнений: ходы, движения, комбинации.	2	Основные движения народного танца. Постановка рук и ног.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
24.	02.12		11:00-11:45 11:55-12:40	Отработка упражнений: ходы, движения, комбинации.	2	Постановка танцевального номера. Девичий танец.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
25.	07.12		11:00-11:45 11:55-12:40	Отработка движений. Груп. работа.	2	Постановка танцевального номера. Девичий танец.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
26.	09.12		11:00-11:45 11:55-12:40	Отработка движений. Груп. работа.	2	Постановка танцевального номера. Девичий танец.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
27.	14.12		11:00-11:45 11:55-12:40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и	2	Постановка танцевального номера. Девичий танец.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
28.	16.12		11:00-11:45 11:55-12:40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и	2	Прогон постановочных упражнений для отчетного концерта	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
29.	21.12		11:00-11:45 11:55-12:40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и	2	Прогон постановочных упражнений для отчетного концерта	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
30.	23.12		11:00-11:45 11:55-12:40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и	2	Прогон постановочных упражнений для отчетного концерта	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.

31.	25.12		11:00-11:45 11:55-12:40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и	2	Прогон постановочных упражнений для отчетного концерта	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.
32.	28.12		11:00-11:45 11:55-12:40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и	2	Итоговое занятие. Отчетный концерт	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений.

Календарный учебный график. (2 гр.)

№ п/п	Дата проведения		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	Фактич.						
Основы национального танца -16								
1.	14.09		13.00-13.45 13.55-14.40	Беседа. Ознакомление	2	Вводное занятие. Инструктаж по техника безопасности	Гимназия 5	Беседа
2.	16.09		13.00-13.45 13.55-14.40	Беседа. Ознакомление	2	Ознакомление с основными движения. Организация рабочего места.	Гимназия 5	Опрос
3.	21.09		13.00-13.45 13.55-14.40	Беседа. Ознакомление с истоками нац.-го хор. -го искусства.	2	Истоки национального хореографического искусства. Развитие национального хореографического искусства.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
4.	23.09		13.00-13.45 13.55-14.40	Беседа. Ознакомление с истоками нац.-го хор. -го искусства.	2	Истоки национального хореографического искусства. Развитие национального хореографического искусства.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
5.	28.09		13.00-13.45 13.55-14.40	Беседа. Ознакомление с творчеством выдающихся деятелей хор.-го искусства.	2	Истоки творчества выдающихся деятелей хореографического искусства.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
6.	30.09		13.00-13.45 13.55-14.40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и движений. Инд. работа.	2	Тренаж на середине. Ходы, шаги, разучивание движений, разучивание комбинаций. Позиции и положения рук. Комбинированные упражнения.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
7.	05.10		13.00-13.45 13.55-14.40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и движений. Инд. работа.	2	Тренаж на середине. Ходы, шаги, разучивание движений, разучивание комбинаций. Позиции и положения рук. Комбинированные упражнения.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
8.	06.10		13.00-13.45 13.55-14.40	Обучение движениям рук и ног. Груп. работа.	2	Основные движения народного танца. Постановка рук и ног.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
Основы вайнахского (чечено-ингушского танца)-24								

9.	07.10		13.00-13.45 13.55-14.40	Беседа. Обучение чеч-му нар.-му танцу. Отработка движений. груп. работа.	2	Чеченский народный танец– ходы, движения, комбинации, рисунок, танец. Чечено-ингушский танец «Вайнахи».	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
10.	12.10		13.00-13.45 13.55-14.40	Беседа. Обучение чеч-му нар.-му танцу. Отработка движений. груп. работа.	2	Чеченский народный танец– ходы, движения, комбинации, рисунок, танец. Чечено-ингушский танец «Вайнахи».	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
11.	14.10		13.00-13.45 13.55-14.40	Отработка движений. Груп. работа.	2	Постановка танцевального номера. Девичий танец.	Гимназия 5	танец «Вайнахи». выступление.
12.	19.10		13.00-13.45 13.55-14.40	Отработка движений. Груп. работа.	2	Постановка танцевального номера. Девичий танец.	Гимназия 5	танец «Вайнахи». выступление.
13.	21.10		13.00-13.45 13.55-14.40	Отработка упражнений: ходы, движения, комбинации.	2	Прогон постановочных упражнений.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
14.	26.10		13.00-13.45 13.55-14.40	Отработка упражнений: ходы, движения, комбинации.	2	Прогон постановочных упражнений.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
15.	28.10		13.00-13.45 13.55-14.40	Беседа. Ознак.-е с ингушским фольклором.	2	Ингушский фольклор. Музыкальное сопровождение.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
16.	02.11		13.00-13.45 13.55-14.40	Беседа. Ознак.-е с ингушским фольклором.	2	Ингушский фольклор. Музыкальное сопровождение.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
17.	04.11		13.00-13.45 13.55-14.40	Отработка упражнений: ходы, движения, комбинации.	2	Прогон постановочных упражнений.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
18.	09.11		13.00-13.45 13.55-14.40	Обучение чеч.-му нар.-му танцу. Отработка движений. Груп. работа.	2	Ингушский народный танец– ходы, движения, комбинации, рисунок, танец.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
19.	16.11		13.00-13.45 13.55-14.40	Отработка упражнений: ходы, движения, комбинации.	2	Ингушский народный танец– ходы, движения, комбинации, рисунок, танец.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
20.	18.11		13.00-13.45 13.55-14.40	Обучение чеч.-му нар.-му танцу. Отработка движений. Груп. работа.	2	Ингушский народный танец– ходы, движения, комбинации, рисунок, танец.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
Подготовка к отчетному концерту- 24ч.								

21.	23.11		13.00-13.45 13.55-14.40	Обучение чеч.-му нар.-му танцу. Отработка движений. Груп. работа.	2	Основные движения народного танца. Постановка рук и ног.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
22.	25.11		13.00-13.45 13.55-14.40	Обучение чеч.-му нар.-му танцу. Отработка движений. Груп. работа.	2	Основные движения народного танца. Постановка рук и ног.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
23.	30.11		13.00-13.45 13.55-14.40	Отработка упражнений: ходы, движения, комбинации.	2	Основные движения народного танца. Постановка рук и ног.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
24.	02.12		13.00-13.45 13.55-14.40	Отработка упражнений: ходы, движения, комбинации.	2	Постановка танцевального номера. Девичий танец.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
25.	07.12		13.00-13.45 13.55-14.40	Отработка движений. Груп. работа.	2	Постановка танцевального номера. Девичий танец.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
26.	09.12		13.00-13.45 13.55-14.40	Отработка движений. Груп. работа.	2	Постановка танцевального номера. Девичий танец.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
27.	14.12		13.00-13.45 13.55-14.40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и	2	Постановка танцевального номера. Девичий танец.	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
28.	16.12		13.00-13.45 13.55-14.40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и	2	Прогон постановочных упражнений для отчетного концерта	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
29.	21.12		13.00-13.45 13.55-14.40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и	2	Прогон постановочных упражнений для отчетного концерта	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
30.	23.12		13.00-13.45 13.55-14.40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и	2	Прогон постановочных упражнений для отчетного концерта	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упражнений
31.	25.12		13.00-13.45 13.55-14.40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и	2	Прогон постановочных упражнений для отчетного концерта		Самостоятельное выполнение упражнений
32.	28.12		13.00-13.45 13.55-14.40	Ознак.-е и отработка ходов, шагов и	2	Итоговое занятие. Отчетный концерт	Гимназия 5	Самостоятельное выполнение упр.