

Управление образования администрации  
муниципального образования  
Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»  
муниципального образования Кандалакшский район

Принята на заседании  
методического совета  
от 25 апреля 2024 г.  
Протокол № 4

Утверждена приказом директора  
МАУ ДО ЦРТДиЮ  
от 26 апреля 2024 года №49

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Историко-бытовой танец»**

Возраст обучающихся: 14 – 17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Ансифорова Валерия Андреевна

п.г.т. Зеленоборский  
2024 год

## Содержание программы

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование раздела</b>                                     | <b>Стр.</b>  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>1.</b>        | <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>      | <b>3-16</b>  |
| 1.1              | Пояснительная записка                                           | 3-5          |
| 1.2              | Цель и задачи программы                                         | 5-6          |
| 1.3              | Планируемые результаты                                          | 6-8          |
| 1.4              | Учебный план и содержание программы                             | 8-15         |
| <b>2.</b>        | <b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> | <b>16-64</b> |
| 2.1              | Календарно-учебный график                                       | 16           |
| 2.2              | Репертуарный план                                               | 16           |
| 2.3              | Условия реализации программы                                    | 16           |
| 2.4              | Формы аттестации и контроля                                     | 16-26        |
| 2.5              | Информационно-методическое обеспечение программы                | 26-28        |
| 2.6              | Рабочая программа воспитания                                    | 28-33        |
| 2.7              | Список литературы                                               | 34           |
| 2.8              | Сведения о результативности и качестве реализации               | 35-36        |
| 2.9              | Приложения                                                      | 37-64        |

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Историко-бытовой танец» художественной направленности** разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Указа Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.02.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 25.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества» муниципального образования Кандалакшский район, утвержденного постановлением Администрации муниципального образования Кандалакшский район от 24.09.2015 № 1550;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Актуальность программы** обусловлена необходимостью сохранения культурного наследия и формирования культурной идентичности подрастающего поколения через системное освоение историко-бытового танца как элемента культурного наследия. Данная программа способствует

не только развитию эстетического восприятия и исполнительских навыков, но и формирует глубокое понимание исторического контекста, традиционных ценностей и обрядов своего народа. Современные тенденции развития дополнительного образования ориентированы на индивидуализацию обучения, интеграцию различных видов деятельности и использование инновационных технологий. Кроме того, программа отвечает задачам формирования гражданской ответственности, патриотизма и межкультурного диалога. Изучение историко-бытового танца способствует развитию у детей чувства принадлежности к своей культуре, укреплению национальной идентичности и сохранению культурных традиций для будущих поколений.

**Новизна и отличительные особенности:** программа дает стартовые возможности для детей старшего школьного возраста для получения новых знаний, умений и навыков в области хореографического исполнительства, раскрытия своего творческого потенциала, для приобщения к духовному, культурному и историческому наследию страны, для формирования у них эстетических взглядов, нравственных установок, компетенций социального взаимодействия и дальнейшему самоопределению, и самореализации. Новизна программы заключается в доступности её содержания для подростков с разными хореографическими навыками, способностями и физическими возможностями (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья с сохранением функции опорно-двигательного аппарата, зрения и слуха).

Отличительной особенностью программы является активное применение в образовательном процессе технологии проектной деятельности обучающихся - реализацию творческих проектов: масштабных хореографических спектаклей и постановок. Содержание учебного плана, выстроенного по концентрическому принципу, позволяет накапливать и фундаментальные знания, и практический опыт. Программа предполагает отдельный модуль по актёрскому мастерству. Изучение техники актерского мастерства позволяет обучающимися лучше передать зрителю хореографические образы, атмосферу средневековых танцев, понять эмоции, характер и мотивацию персонажей, наладить взаимодействие и синхронность друг с другом во время постановки, что особенно важно для создания гармоничного спектакля.

**Педагогическая целесообразность** реализации программы обусловлена возможностью использования хореографии как инструмента для развития физических и личностных качеств, способствуя гармоничному развитию обучающихся. Регулярные занятия способствуют физическому развитию, формированию осанки и улучшению общего состояния здоровья.

Танец предоставляет возможность выразить свои эмоции и чувства через движение. Это помогает учащимся развивать креативность и находить свои уникальные способы самовыражения.

Историко-бытовой танец знакомит с различными культурами и традициями разных стран. Изучая танцы разных эпох, обучающийся

расширяет свои горизонты и способствует пониманию культурного наследия.

Занятия в группе развивают командный дух, навыки общения и взаимопонимания. Это способствует формированию дружеских отношений и чувства общности. Постоянные тренировки и обучение новым движениям требуют терпения, упорства и организованности, что способствует развитию дисциплины.

Выступления на сцене и участие в конкурсах или фестивалях помогают развить уверенность в своих силах и способностях, что способствует реализации его творческого потенциала. Интеграция полученных исторических знаний с практическими навыками танцевального искусства повышает у обучающихся мотивацию к дальнейшему обучению, к самопознанию и саморазвитию.

**Программа адресована** юношам и девушкам 14–17 лет.

**Условия набора в группу:** принимаются все желающие без специальной подготовки.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для формирования всесторонне развитой творческой личности обучающихся посредством обучения историко-бытовому танцу.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи:**

*Обучающие:*

- формирование у обучающихся знания о происхождении, жанровых особенностях и эстетических принципах историко-бытового танца;
- формирование навыков исполнения классических и бытовых танцевальных движений с соблюдением техники безопасности и правил исполнительского мастерства;
- формирование навыков правильного исполнения элементов и основных комбинаций историко-бытового танца;
- формирование знаний об основных хореографических направлениях историко-бытового танца;
- формирование азов классического танца;
- формирование знаний об особенностях постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях;
- формирование знаний актерского мастерства и импровизации;
- формирование навыков постановочной и концертной деятельности.

*Развивающие:*

- развитие интереса к хореографическому творчеству и культурному наследию страны;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации);
- развитие артистичности и эмоциональной выразительности;
- развитие когнитивных навыков (память, мышление, воображение);

- развитие коммуникативных умений через совместную проектную и сценическую деятельность.

*Воспитательные:*

- формирование компетенции социального взаимодействия на основе культурных ценностей;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- содействовать развитию патриотизма, гражданской позиции и ценностного отношения к культурному наследию через танцевальную практику.

**Количество обучающихся в группе.**

Первый год обучения: предельная наполняемость группы - 15 человек, минимальная – 12 человек.

Второй год обучения: предельная наполняемость группы - 12 человек, минимальная – 10 человек.

Третий год обучения: наполняемость группы - 10 человек.

**Объем программы:** Общее количество часов – 648 часов (216 часов в год).

**Срок реализации программы.** Программа реализуется 3 года.

**Уровень сложности программы:** базовый.

**Режим занятий.**

Режим занятий обусловлен правилами и нормам СанПиН 2.4.3648-20, ориентирован на обучение детей старшего школьного возраста.

Занятия на всех годах обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут. Продолжительность академического часа – 45 минут.

**Формы обучения:** очная.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная.

Виды занятий:

- теоретическое занятие (*объяснение, беседа, рассказ, показ видеоматериалов*);
- практические занятия (*выполнение упражнений, игры, выступление*).

### 1.3. Планируемые результаты

*Предметные:*

По окончании **первого года** обучения, обучающиеся *будут знать*:

- базовую терминологию и технологию исполнения историко-бытовых танцев (в соответствии с содержанием программы);
- специальную терминологию балетной гимнастики (в соответствии с содержанием программы);
- понятия «исторический», «бытовой», «бальный», «историко-бытовой» танец;
- историю танцев «полонез», «галоп», «полька»;
- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных

комбинаций;

- историю хореографического искусства (в соответствии с содержанием программы);

- правила поведения на сцене.

По окончании первого года обучения, обучающиеся *будут уметь*:

- выполнять основные упражнения балетной гимнастики и комбинации из них;

- исполнять основные элементы историко-бытового танца (в соответствии с содержанием программы);

- исполнять виды историко-бытовых танцев (в соответствии с содержанием программы);

- выполнять движения, комбинации, рисунки, перестроения хореографических номеров, предусмотренных программой;

- распределять сценическую площадку, чувствовать коллектив, сохранять рисунок танца;

- импровизировать индивидуально, в паре, в группе;

- сопоставлять, сравнивать, анализировать и творчески подходить к выполнению задач и упражнений.

По окончании **второго года** обучения, обучающиеся *будут знать*:

- правила работы у станка;

- основную терминологию классического танца;

- основные позиции и положения в классическом танце (в соответствии с содержанием программы);

- правила этикета на балах;

- историю возникновения и развития вальса, различных контрдансов.

По окончании второго года обучения, обучающиеся *будут уметь*:

- выполнять основные упражнения экзерсиса у станка, лицом к палке (в соответствии с содержанием программы);

- самостоятельно исполнять комбинации у станка из классического танца;

- исполнять основные элементы вальса в парах и соло (в соответствии с содержанием программы);

- исполнять виды историко-бытовых танцев в соответствии с содержанием программы;

- выполнять движения, комбинации, рисунки, перестроения хореографических номеров, предусмотренных программой.

По окончании **третьего года** обучения, обучающиеся *будут знать*:

- традиции и обычаи русских балов;

- главных русских композиторов классической музыки, известные мировые балеты и самые известные театры России;

- эволюцию бытовой танцевальной культуры от Средневековья до наших дней.

По окончании третьего года обучения, обучающиеся *будут уметь*:

- выполнять основные упражнения экзерсиса у станка, постановка одной рукой (в соответствии с содержанием программы);
- самостоятельно исполнять комбинации у станка из классического танца;
- выполнять повороты и вращения: de turne.
- исполнять виды историко-бытовых танцев в соответствии с содержанием программы;
- выполнять движения, комбинации, рисунки, перестроения хореографических номеров, предусмотренных программой.

*Метапредметные:*

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- развитие мотивации личности к творчеству и познанию;
- умение организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально, в паре, в группе;
- умение применять эмоциональную выразительность и артистичность в повседневной жизни.

*Личностные:*

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие воображения, фантазии, наглядно-образного, ассоциативного мышления, способности к самостоятельному художественному осмыслению хореографического материала;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, силы воли, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

#### 1.4. Учебный план и содержание программы

##### Учебный план Первый год обучения

| №<br>п/п | Тема                       | Кол-во часов |        |           | Формы контроля                                             |
|----------|----------------------------|--------------|--------|-----------|------------------------------------------------------------|
|          |                            | Теор.        | Практ. | Всего     |                                                            |
| 1.       | Вводное занятие            | 2            | 2      | <b>4</b>  | Входная диагностика                                        |
| 2.       | Основы классического танца | 4            | 56     | <b>60</b> | Опрос. Индивидуальный и групповой показ. Открытое занятие. |
| 3.       | Актерское мастерство       | 2            | 24     | <b>26</b> | Опрос. Индивидуальный и групповой показ                    |
| 4.       | Историко-бытовой танец     | 4            | 90     | <b>94</b> | Опрос и тестирование. Индивидуальный и групповой показ     |

|    |                                   |           |            |            |                                  |
|----|-----------------------------------|-----------|------------|------------|----------------------------------|
| 5. | Постановочно-репетиционная работа | -         | 30         | <b>30</b>  | Индивидуальный и групповой показ |
| 6. | Итоговое занятие                  | -         | 2          | <b>2</b>   | Итоговый отчетный спектакль      |
|    | Итого:                            | <b>10</b> | <b>206</b> | <b>216</b> |                                  |

### Содержание программы первого года обучения

#### 1. Вводное занятие – 4 часа.

*Теоретические занятия – 2 часа*

Введение в курс программы. Задачи и цели на учебный год.  
Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

*Практические занятия – 2 часа*

Определение умения двигаться под музыку, выполнять упражнения, определение физических данных детей посредством входной диагностики.

#### 2. Основы классического танца – 60 часов.

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Теория и история хореографического искусства: развитие танцевальной культуры с древнейших времен до XVI века, становление техники европейского классического танца в XVI-XIX веках. Балетное образование в России в XVII-XX веках. Истории успеха знаменитых русских артистов балета (А.Павлова, Г.Уланова, Р.Нуреев, М.Плисецкая, Н.Цискаридзе). Основные понятия балетной гимнастики.

*Практические занятия – 56 часов.*

Балетная гимнастика: упражнения на развитие подвижности плечевого пояса и подвижности суставов. Разучивание комбинации на развитие подвижности плечевого пояса и подвижности суставов. Упражнения на развитие и укрепление стопы. Упражнения на постановку шага и развития нижней и верхней выворотности. Разучивание комбинации на работу стоп и развития нижней выворотности. Разучивание комбинации для развития нижней выворотности и растяжки подколенных связок с одновременной работой рук и спины. Упражнения на развитие гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения осанки. Разучивание связки на развитие гибкости позвоночника. Упражнения и разучивание комбинаций на координацию и равновесие.

Прыжки: трамплинные прыжки по I позиции, подскоки на месте и с продвижением, «разножка». Разучивание комбинаций на прыжки.

## **2. Актерское мастерство - 26 часов.**

*Теоретические занятия – 2 часа*

Установка правил поведения на уроках, на сцене. Атмосфера – окраска, настроение ситуаций, среда, в которой развиваются сценические действия.

*Практические занятия – 24 часа*

Воображение и фантазия: рисование образа согласно звучащей музыке, работа с предметом индивидуально и в парах. Импровизация: под музыку, под музыку во взаимодействии с партнером, под музыку в заданных обстоятельствах, в заданных обстоятельствах с партнером, под стихотворение. Этюды и упражнения на память физических действий, беспредметные. Парные этюды. Коллективные хореографические этюды на известные сказки под музыку.

Образ в бальном и историко-бытовом танце. Коллективный этюд «Бал во дворце».

## **3. Историко-бытовой танец – 94 часа.**

*Теоретические занятия – 4 часа.*

Понятия «исторический», «бытовой», «бальный», «историко-бытовой» танец. История танцев «полонез», «галоп», «полька» - интересные факты.

*Практические занятия – 90 часов.*

Основные элементы историко-бытовых танцев: постановка корпуса, головы, рук, ног. Шаги: бытовые, танцевальные, легкие, скользящие. Изучение шагов на различные музыкальные размеры, темпы и ритмы. Виды port de bras соло и в паре (4/4 и 3/4). Поклоны и реверансы для мальчиков и девочек на 4/4, 2/4 и 3/4. Скользящий шаг pas glissé по I и III позициям на 2/4. Двойной скользящий шаг pas chassé. Pas balancé: на месте; с небольшим продвижением вперед и назад; с поворотом на 90° и 180°.

Галоп. Боковой подъемный шаг (pas élevé). I, II, III, IV формы pas chassé (с поворотом вправо и влево) и double chassé. Танцевальный этюд «Галоп».

Танец «Конькобежцы» - pas de patiner.

Марш. Основной шаг, перестроения. Изучение маршей «Карусель», «Эрцгерцога Карло», «Рима», «Возрождение», «Арлекино», «Улыбка», «Союз».

Па полонеза: основной шаг. Особенности исполнения поклона в полонезе. Виды мужского и женского поклонов. Движение парами по

кругу, различные перестроения. Основные рисунки полонеза. Танцевальный этюд «Полонез».

Полька. Боковое па польки на месте. Па польки с продвижением вперед и назад. Боковое па польки с вращением по кругу соло. Основные положения в паре и соединение рук. Па польки в парах по кругу. Усложненный рисунок польки. Танцевальный этюд «Полька». Полька «Романи».

#### **4. Постановочно-репетиционная работа – 30 часов.**

*Практические занятия – 30 часов.*

Постановка композиции танца для итогового спектакля: «Полонез», «Галоп», «Полька». Отработка композиций танца.

Развитие исполнительского мастерства и артистизма. Работа над эмоциональной выразительностью во время исполнения танца. Работа над четкостью исполнения движений. Работа над синхронностью исполнения движений. Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом.

#### **5. Итоговое занятие – 2 часа.**

*Практическое занятие – 2 часа.*

Итоговый отчетный спектакль.

### **Учебный план Второй год обучения**

| №<br>п/п | Тема                              | Кол-во часов |        |       | Формы контроля                                             |
|----------|-----------------------------------|--------------|--------|-------|------------------------------------------------------------|
|          |                                   | Теор.        | Практ. | Всего |                                                            |
| 1.       | Вводное занятие                   | 2            | -      | 2     | Опрос                                                      |
| 2.       | Основы классического танца        | 2            | 42     | 44    | Опрос. Индивидуальный и групповой показ. Открытое занятие. |
| 3.       | Актерское мастерство              | 6            | 14     | 20    | Опрос. Индивидуальный и групповой показ                    |
| 3.       | Историко-бытовой танец            | 4            | 96     | 100   | Опрос и тестирование. Индивидуальный и групповой показ     |
| 4.       | Постановочно-репетиционная работа |              | 48     | 48    | Индивидуальный и групповой показ                           |

|    |                  |    |     |     |                             |
|----|------------------|----|-----|-----|-----------------------------|
| 5. | Итоговое занятие | -  | 2   | 2   | Итоговый отчетный спектакль |
|    | Итого:           | 14 | 202 | 216 |                             |

### Содержание программы второго года обучения

#### 1. Вводное занятие – 2 часа.

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Введение в курс программы. Задачи и цели на учебный год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Краткое повторение пройденного материала за первый год обучения.

#### 2. Основы классического танца - 44 часа.

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Основная терминология. Знакомство с основными терминами классического танца. Основные позиции и положения.

*Практические занятия – 42 часа.*

Азы работы у станка: постановка корпуса, правильное положение тела у станка, центр тяжести; правильное положение стопы на полу, I и II позиции ног к станку; работа рук, положение кистей рук; позиции рук I, II, III, подготовительная allongee, понятия - en dehors и en dedans.

Экзерсис у станка, лицом к палке: demi-plié по I и II позиции; battement tendu по I позиции; battement tendu jete из I позиции; demi rond de jambe par terre ; sur le cou-de-pied; petit battement; releve по I и II позиции, разучивание комбинации.

#### 3. Актерское мастерство – 20 часов.

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Правила этикета на балах. Этикет и правила поведения при дворе: «Этикет встречи» и «Ритуал приветствия, обращения и прощания», «Манеры поведения», «Придворный этикет», «Элементы танцевального этикета», «Язык веера», «Секрет мушки».

*Практические занятия – 14 часов.*

Проведение игр по ролям: «Живое зеркало», «Если бы я был...», «Создание ситуации», «Явно или тайно», «Вы поедите на бал?», «Разрешите пригласить», «визитная карточка». Коллективные хореографические этюды на заданные ситуации.

#### 4. Историко-бытовой танец – 100 часов.

*Теоретическое занятие – 4 часа.*

История возникновения и развития вальса. Контрдансы: история возникновения и виды.

*Практическое занятие – 96 часов.*

Вальс: pas вальса вперед и назад по линиям; pas вальса вперед и назад в комбинации с pas balancé; pas вальса вперед с применением port de bras; pas вальса с вращением по кругу соло; вальс с продвижением вперед и назад — вальсовая дорожка; простейшие комбинации вальса. Вальс в три pas с вращением вправо по кругу в паре. Вальс в три pas с вращением влево (au rebours): по линиям и по кругу соло; по кругу в паре в сочетании с pas balancé; контрольные усложненные вальсовые рисунки. Танцевальный этюд «Венский вальс». Вальс-миньон. Вальс-гавот. Вальс Принца Рудольфа, Вальс Паганини, Вальс «Жизнь художника», Вальс «Пламя свечи», Вальс-экосез.

Контрдансы: «Гребите дружно, моряки!», «Зимний сон», «Манимаск», «Детская роща», «Дженни на ярмарке», «Почтовая джига», «Ку-ку», «Красавица бала».

## **5. Постановочно-репетиционная работа – 48 часов.**

*Практические занятия – 48 часов.*

Постановка композиции танца для итогового спектакля: «Венский вальс», «Вальс Победы», Вальс «Синий платочек». Отработка композиций танца. Постановка композиций танца на основе ранее изученных контрдансов.

Развитие исполнительского мастерства и артистизма. Работа над эмоциональной выразительностью во время исполнения танца. Работа над четкостью исполнения движений. Работа над синхронностью исполнения движений. Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом.

## **6. Итоговое занятие – 2 часа.**

*Практическое занятие – 2 часа.*

Итоговый отчетный спектакль.

### **Учебный план**

#### **Третий год обучения**

| №<br>п/п | Тема            | Кол-во часов |        |       | Формы контроля |
|----------|-----------------|--------------|--------|-------|----------------|
|          |                 | Теор.        | Практ. | Всего |                |
| 1.       | Вводное занятие | 2            | -      | 2     | Опрос          |

|    |                                   |           |            |            |                                                         |
|----|-----------------------------------|-----------|------------|------------|---------------------------------------------------------|
| 2. | Основы классического танца        | 2         | 34         | <b>36</b>  | Опрос. Индивидуальный и групповой показ. Открытый урок. |
| 3. | Актерское мастерство              | 2         | 14         | <b>16</b>  | Опрос. Индивидуальный и групповой показ.                |
| 4. | Историко-бытовой танец            | 4         | 108        | <b>112</b> | Опрос и тестирование. Индивидуальный и групповой показ  |
| 4. | Постановочно-репетиционная работа | -         | 48         | <b>48</b>  | Опрос. Индивидуальный и групповой показ                 |
| 5. | Итоговое занятие                  | 2         | -          | <b>2</b>   | Итоговый отчетный спектакль                             |
|    | Итого:                            | <b>12</b> | <b>204</b> | <b>216</b> |                                                         |

### Содержание программы третьего года обучения

#### 1. Вводное занятие – 4 часа.

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Введение в курс программы. Задачи и цели на учебный год.  
Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

#### 2. Основы классического танца - 36 часов.

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Работа у станка: постановка корпуса и рук. Основные положения и техники выполнения движений: Plié по I и II позициям, Battement tendu по I позиции, Battement tendu jete из I позиции, Demi rond de jambe par terre – en dehors и en dedans, Sur le cou-de-pied, Petit battement, Relevé по I и II позициям.

*Практические занятия – 34 часов.*

Работа у станка, постановка одной рукой: постановка корпуса у станка; правильное положение рук на станке, центр тяжести; отрывание руки, положение руки; plié по I и II позиции; battement tendu по I позиции; battement tendu jete из I позиции; demi rond de jambe par terre – en dehors и en dedans; sur le cou-de-pied; petit battement; releve по I и II позиции, разучивание комбинаций.

Экзерсис на середине: перенос разученных экзерсисов у станка на середину зала. 1port de bras.

Вращения: работа головы и рук во время вращения; подготовка к tour по VI позиции ног; tour по VI позиции.

### **3. Актерское мастерство - 16 часов**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Традиции и обычаи русских балов.

*Практические занятия – 14 часов.*

Игры на взаимодействие. Приглашение на танец в виде игры: «Фанты», «Бабочки», «Похищение веера», «Ручеек».

Бальные игры: «Почта», «Буриме», «Шарады», «Жмурки», «Горячо – холодно», «Танцевальные шутки».

### **4. Историко-бытовой танец – 112 часов.**

*Теоретическое занятие – 4 часа.*

Эволюция бытовой танцевальной культуры от Средневековья до наших дней. Основные источники изучения историко-бытовых танцев.

*Практические занятия – 108 часа.*

Историко-бытовые танцы XVI-XVIII века: Кадриль - основные шаги и фигуры. Разучивание кадрили «Парижские вариации», «Московская кадриль». Менуэт: особенности исполнения, основные движения, показ. Мазурка – основные шаги и фигуры. Крестьянский Бранль. Мореска. Катильон. Бурре. Романеска. Фарандола. Контрдансы: «Rustic reel», «Валлийский», «Прихоть мистера Бевериджа», «Оглядки», «Свеча в темноте», «Флирт», «Рыбацкий рил», «Семь чудес», «Танец пожарных», «Черная лошадка».

Историко-бытовые танцы XIX века: pas zephryt, pas de gras, pas de espagne.

### **5. Постановочно-репетиционная работа – 48 часов.**

*Практические занятия – 48 часов.*

Постановка композиции танца для итогового спектакля: «Танец крестьян», «Случай на ярмарке», «Во дворе», «Бал во дворце». Постановка композиций танца на основе ранее изученных контрдансов.

Развитие исполнительского мастерства и артистизма. Работа над эмоциональной выразительностью во время исполнения танца. Работа над четкостью исполнения движений. Работа над синхронностью исполнения движений. Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом.

### **6. Итоговое занятие – 2 часа.**

*Практическое занятие – 2 часа.*

Итоговый отчетный спектакль.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарно-учебный график (Приложение № 1).**

### **2.2. Репертуарный план (Приложение № 2).**

### **2.3. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в просторном зале, оборудованном зеркалами и станком.

Для реализации образовательной программы имеется:

- музыкальная аппаратура, аудио записи;
- аудио и видео материалы;
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- костюмы для выступлений;
- станки;
- гимнастические коврики;
- теннисные мячики;
- мячики.

На занятия дети приходят в спортивной одежде и в сменной обуви.

### **2.4. Формы аттестации и контроля**

**В процессе реализации программы проводится контроль знаний, умений, навыков:**

- входной контроль - первичная диагностика знаний и умений обучающихся – в начале обучения по программе;
- текущий контроль - в конце каждого раздела программы в форме индивидуального и группового показа, открытого занятия, выступлений, участия в концертных программах, фестивалях, конкурсах, отчетных мероприятиях («Зимний бал», фестиваль детского творчества «Зеленоборские звездочки» и т.п.);
- итоговый контроль - в конце обучения по программе посредством итогового отчетного концерта/спектакля.

Промежуточная аттестация проходит в форме итогового контроля.

#### **Способы определения результативности обучения:**

*Наблюдение:*

- постоянный мониторинг работы обучающихся на занятиях;

- анализ их поведения, активности, прогресса.

*Самооценка и рефлексия:*

- анкетирование обучающихся для анализа их отношения к процессу обучения;

- рефлексия после занятия или мероприятия.

*Тестирование:*

- тестирование в конце учебного года;
- практические задания для оценки техники исполнения.

### Виды контроля

| № п/п | Виды контроля | Формы контроля                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | входной       | Первичная диагностика с целью определения уровня навыков и знаний обучающегося для формирования маршрутной карты его обучения в виде собеседование и пробное задание (Приложение № 3).                                                                                                            |
| 2.    | текущий       | Наблюдение за выполнением заданий в рамках занятий, анализ проделанной работы, работа над ошибками, показы индивидуальные, фронтальный опрос для закрепления теоретических знаний. Прохождение тестового задания на определение уровня полученных теоретических знаний (Приложение № 4, № 5, № 6) |
| 3.    | Итоговый      | Итоговый отчетный концерт/спектакль.                                                                                                                                                                                                                                                              |

### Оценка уровней усвоения образовательных результатов

#### Первый год обучения

| Уровни/<br>количество<br>%      | Параметры            | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий<br>уровень /<br>80-100% | Теоретические знания | Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов балетной гимнастики (выворотность, гибкость, координация, растяжка), самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам и грамотно применяет полученные знания на практике. Учащийся замотивирован и проявляет устойчивый интерес к выполнению заданий. |

|                           |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | Практические навыки и умения | Учащийся способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий: показ упражнения по заданию педагога (балетная гимнастика: лягушка, ласточка, складка, мостик; основы историко-бытового танца: основные шаги, поклоны, pas glissé, pas chassé. pas balancé). Умеет исполнять танец полонез, галоп, полька «Романи», марш «Карусель», «Эрцгерцога Карло», «Рима», «Возрождение», «Арлекино», «Улыбка», «Союз» и «конькобежцы» в паре и самостоятельно. Способен без помощи педагога справиться с заданием. Свободно адаптируется к изменениям во время самостоятельных заданий и импровизировать. Эмоционально исполняет танцевальные комбинации и этюды. Умеет работать в коллективе, принимать критику и самостоятельно исправлять ошибки. |
| Средний уровень / 60-80 % | Теоретические знания         | Учащийся освоил материал в полном объеме. С помощью подсказки педагога может дать определение терминов балетной гимнастики (выворотность, гибкость, координация, растяжка), с помощью педагога ориентируется в содержании материала по темам и грамотно применяет полученные знания на практике. Учащийся замотивирован и проявляет устойчивый интерес к выполнению заданий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                           | Практические навыки и умения | Учащийся способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий: показ упражнения по заданию педагога (балетная гимнастика: ласточка, складка, мостик; основы историко-бытового                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                              | <p>танца: основные шаги, поклоны, pas chassé. pas balancé). Умеет исполнять танец полонез, галоп, полька «Романи», марш «Карусель», «Эрцгерцога Карло», «Рима», «Возрождение», «Арлекино», «Улыбка», «Союз» и «конькобежцы» в паре. Иногда требуется помощь педагога, чтобы справиться с заданием. Может адаптироваться к изменениям во время самостоятельных заданий и испытывает трудности в импровизации. Недостаточно эмоционально исполняет танцевальные комбинации и этюды. Умеет работать в коллективе, принимать критику и самостоятельно исправлять ошибки.</p> |
| Низкий<br>40-60 % | Теоретические знания         | <p>Учащийся освоил материал в неполном объеме. Плохо ориентируется в значении терминов балетной гимнастики (выворотность, гибкость, координация, растяжка), с помощью педагога ориентируется в содержании материала по темам и с трудом применяет полученные знания на практике. Обучающийся не замотивирован и проявляет слабый интерес к выполнению заданий.</p>                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Практические навыки и умения | <p>Учащийся испытывает сильные затруднения в применении практических умений и навыков во время выполнения самостоятельных заданий: показ упражнения по заданию педагога (балетная гимнастика: ласточка, складка; основы историко-бытового танца: основные шаги и поклоны). Испытывает трудности в исполнении танца полонез. Может исполнять танец галоп, марш «Карусель», «Рима», «Возрождение», «Улыбка», «Союз» и «конькобежцы» в паре. Не</p>                                                                                                                         |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | способен без помощи педагога справиться с заданием. Слабо адаптируется к изменениям во время самостоятельных заданий и испытывает трудности в импровизации. Неэмоционально исполняет танцевальные комбинации и этюды. Испытывает сложности работы в коллективе, болезненно воспринимает критику и затрудняется в исправлении ошибок. |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Второй год обучения

| Уровни/<br>количество<br>%      | Параметры                    | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий<br>уровень /<br>80-100% | Теоретические знания         | Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов основ классического танца (demi-plié, battement tendu, allongee, battement tendu jete, demi rond de jambe par terre – en dehors и en dedans; sur le cou-de-pied; petit battement), знает историю возникновения и развития вальса, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам и грамотно применяет полученные знания на практике. Учащийся замотивирован и проявляет устойчивый интерес к выполнению заданий. |
|                                 | Практические навыки и умения | Учащийся способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий: показ упражнений у станка по заданию педагога (plié, battement tendu, allongee, battement tendu jete, demi rond de jambe par terre – en dehors и en dedans; sur le cou-de-pied; petit battement). Умеет исполнять па вальс в паре и самостоятельно, легко исполняет усложненные вальсовые рисунки. Умеет исполнять в паре                                                                             |

|                           |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                              | <p>Вальс «Принца Рудольфа», Вальс «Паганини», Вальс «Жизнь художника», Вальс «Пламя свечи», Вальс-экозез, контрдансы: «Гребите дружно, моряки!», «Зимний сон», «Манимаск», «Детская роца», «Дженни на ярмарке», «Почтовая джига», «Ку-ку», «Красавица бала». Способен без помощи педагога справиться с заданием. Свободно адаптируется к изменениям во время самостоятельных заданий и импровизировать. Эмоционально исполняет танцевальные комбинации и этюды. Умеет работать в коллективе, принимать критику и самостоятельно исправлять ошибки.</p> |
| Средний уровень / 60-80 % | Теоретические знания         | <p>Учащийся освоил материал в полном объеме. С помощью подсказки педагога может дать определение терминов основ классического танца (plié, battement tendu, allongee, demi rond de jambe par terre – en dehors и en dedans; sur le cou-de-pied; petit battement), с помощью педагога ориентируется в содержании материала по темам и грамотно применяет полученные знания на практике. Учащийся замотивирован и проявляет устойчивый интерес к выполнению заданий.</p>                                                                                 |
|                           | Практические навыки и умения | <p>Учащийся способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий: показ упражнения по заданию педагога показ упражнений у станка по заданию педагога (plié, battement tendu, allongee, demi rond de jambe par terre – en dehors и en dedans; sur le cou-de-pied; petit battement). Умеет исполнять па вальс в паре и самостоятельно, испытывает затруднения в исполнении усложненных вальсовых рисунков. Умеет исполнять в паре Вальс</p>                                                                       |

|                   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                              | «Жизнь художника», Вальс «Пламя свечи», Вальс-экосез, контрдансы: «Гребите дружно, моряки!», «Детская роща», «Дженни на ярмарке», «Почтовая джига», «Красавица бала». Иногда требуется помощь педагога, чтобы справиться с заданием. Может адаптироваться к изменениям во время самостоятельных заданий и испытывает трудности в импровизации. Недостаточно эмоционально исполняет танцевальные комбинации и этюды. Умеет работать в коллективе, принимать критику и самостоятельно исправлять ошибки.              |
| Низкий<br>40-60 % | Теоретические знания         | Учащийся освоил материал в неполном объеме. Плохо ориентируется в значении терминов основ классического танца (plié, battement tendu, allongee, demi rond de jambe par terre), с помощью педагога ориентируется в содержании материала по темам и с трудом применяет полученные знания на практике. Обучающийся не замотивирован и проявляет слабый интерес к выполнению заданий.                                                                                                                                   |
|                   | Практические навыки и умения | Учащийся испытывает сильные затруднения в применении практических умений и навыков во время выполнения самостоятельных заданий: показ упражнения по заданию педагога показ упражнения по заданию педагога показ упражнений у станка по заданию педагога (plié, battement tendu, allongee, demi rond de jambe par terre). Умеет исполнять только простые па вальс в паре и самостоятельно. Умеет исполнять в паре Вальс «Жизнь художника», Вальс «Пламя свечи», Вальс-экосез, контрдансы: «Гребите дружно, моряки!», |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | «Детская роща», «Почтовая джига». Не способен без помощи педагога справиться с заданием. Слабо адаптируется к изменениям во время самостоятельных заданий и испытывает трудности в импровизации. Неэмоционально исполняет танцевальные комбинации и этюды. Испытывает сложности работы в коллективе, болезненно воспринимает критику и затрудняется в исправлении ошибок. |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Третий год обучения

| Уровни/<br>количество<br>%      | Параметры                    | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий<br>уровень /<br>80-100% | Теоретические знания         | Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает традиции и обычаи русских балов, знает эволюцию бытовой танцевальной культуры от Средневековья до наших дней, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам и грамотно применяет полученные знания на практике. Учащийся замотивирован и проявляет устойчивый интерес к выполнению заданий.                                                                                                            |
|                                 | Практические навыки и умения | Учащийся способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий: показ ранее разученных различных комбинаций классического танца, умеет исполнять повороты и вращения классического танца. Умеет исполнять кадрили «Парижские вариации», «Московская кадрили», менуэт, мазурку, крестьянский бранль, мореска, экосез, катильон, бурре, романсека, фарандола, pas zephyr, pas de gras, pas de espagne, Контрдансы: «Rustic reel», |

|                           |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                              | «Валлийский», «Прихоть мистера Бевериджа», «Оглядки», «Свеча в темноте», «Флирт», «Рыбацкий рил», «Семь чудес», «Танец пожарных», «Черная лошадка». Способен без помощи педагога справиться с заданием. Свободно адаптируется к изменениям во время самостоятельных заданий и импровизировать. Эмоционально исполняет танцевальные комбинации и этюды. Умеет работать в коллективе, принимать критику и самостоятельно исправлять ошибки.                                                                                                       |
| Средний уровень / 60-80 % | Теоретические знания         | Учащийся освоил материал в полном объеме. С помощью подсказки педагога может назвать традиции и обычаи русских балов, частично знает эволюцию бытовой танцевальной культуры от Средневековья до наших дней, с помощью педагога ориентируется в содержании материала по темам и грамотно применяет полученные знания на практике. Учащийся замотивирован и проявляет устойчивый интерес к выполнению заданий.                                                                                                                                    |
|                           | Практические навыки и умения | Учащийся способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий: показ ранее разученных различных комбинаций классического танца, умеет исполнять повороты и вращения классического танца. Умеет исполнять кадрили «Парижские вариации», «Московская кадриль», крестьянский бранль, фарандола, pas zephyr, pas de gras, pas de espagne, Контрдансы: «Rustic reel», «Валлийский», «Оглядки», «Свеча в темноте», «Флирт», «Рыбацкий рил», «Семь чудес», «Танец пожарных», «Черная лошадка». Иногда требуется |

|                   |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                              | <p>помощь педагога, чтобы справиться с заданием. Может адаптироваться к изменениям во время самостоятельных заданий и испытывает трудности в импровизации. Недостаточно эмоционально исполняет танцевальные комбинации и этюды. Умеет работать в коллективе, принимать критику и самостоятельно исправлять ошибки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Низкий<br>40-60 % | Теоретические знания         | <p>Учащийся освоил материал в неполном объеме. Плохо ориентируется в традициях и обычаях русских балов, с помощью педагога ориентируется в содержании материала по темам и с трудом применяет полученные знания на практике. Обучающийся не замотивирован и проявляет слабый интерес к выполнению заданий.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Практические навыки и умения | <p>Учащийся испытывает сильные затруднения в применении практических умений и навыков во время выполнения самостоятельных заданий: показ ранее разученных различных комбинаций классического танца, имеет затруднения в исполнении поворотов и вращений классического танца. Умеет исполнять «Московская кадрили», фарандола, pas zephyr, pas de gras, pas de espagne, Контрдансы: «Rustic reel», «Оглядки», «Свеча в темноте», «Флирт». Не способен без помощи педагога справиться с заданием. Слабо адаптируется к изменениям во время самостоятельных заданий и испытывает трудности в импровизации. Неэмоционально исполняет танцевальные комбинации и этюды. Испытывает сложности работы в коллективе, болезненно</p> |

|  |  |                                                           |
|--|--|-----------------------------------------------------------|
|  |  | воспринимает критику и затрудняется в исправлении ошибок. |
|--|--|-----------------------------------------------------------|

## 2.5. Информационно-методическое обеспечение программы

### Педагогические технологии, используемые при реализации программы:

| Технология                                                | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Технология дифференцированного и индивидуального обучения | Дифференцированный подход основывается на результатах входной диагностики, позволяет – выстроить индивидуальный образовательный маршрут, определить сильные и слабые стороны обучающихся, дифференцированно определить сложность хореографических заданий для каждого.                                             |
| Проектная технология                                      | В ходе совместной проектной деятельности (спектаклей) у обучающиеся развиваются навыки сотрудничества, коммуникативности и взаимопомощи, что позволяет формировать чувство общности и сплоченности.<br>Работая над проектом обучающиеся учатся анализировать и рефлексировать, что формирует критическое мышление. |
| Игровые технологии                                        | Использование игровых технологий на занятиях повышают мотивацию, вовлеченность обучающихся в образовательный процесс и способствует формированию творческих способностей. Игровые упражнения используются для развития чувства ритма и координации движений.                                                       |
| Информационно-коммуникационные технологии                 | Цифровые инструменты и электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, видео уроки и онлайн мастер- классы, виртуальные экскурсии, интерактивные тренажеры и т.д.) позволяют сделать обучению более доступным, разнообразным и интерактивным.                                                     |
| Здоровьесберегающие технологии                            | Использование здоровьесберегающих технологий (своевременная разминка, игры на эмоциональную разгрузку, дыхательную гимнастику и т.д.). позволяет в рамках образовательной деятельности создавать условия для профилактики переутомления и служит эффективным инструментом при смене видов деятельности.            |

### **Методы и приемы обучения**

Для организации образовательного процесса по программе используются следующие методы обучения:

#### **Словесные:**

- объяснение, рассказ, беседа - позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед обучаемыми проблемы и указать пути их решения;
- анализ и обсуждение, методы самооценки и обратной связи - позволяет обучающимся оценивать свои достижения и обращаться за обратной связью к педагогу и одноклассникам.

#### **Наглядные методы:**

- демонстративный показ - позволяет обучающимся увидеть, как должны выполняться элементы, что существенно облегчает процесс их освоения;
- показ видеоматериалов, иллюстраций – позволяет обучающимся анализировать выполнения движений, как собственных, так и профессиональных, помогает увидеть ошибки и улучшить технику исполнения.

#### **Практические методы:**

- импровизация – позволяет развить креативность и свободу самовыражения, включает использование случайных импровизационных фрагментов или неожиданное изменение ритма;
- упражнения – позволяет повторно (многократно) выполнить практическое действие с целью овладения или повышения его качества;
- квизы - используются для введения новых тем или формирования интереса к сложным вопросам, представляя их в доступной и интерактивной форме (Приложение № 7);
- тренинги – позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося, адаптируя задания и подход к обучению, что способствует лучшему усвоению материала. (Приложение № 8);
- «сотворчество с педагогом» - позволяет более точно понять движения и наладить коммуникативные связи с педагогом и другими обучающимися.

## **2.6. Рабочая программа воспитания**

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Цель – создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, гражданина, умеющего

адаптироваться в современном мире, мыслить с учетом исторических и национально-культурных традиций.

### **Задачи:**

- создать условия для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- создать условия для углубленного понимания исторических событий и традиций своей страны;
- создать условия для осознания исторической значимости танцев как культурного наследия национально-культурных традиций страны;
- сформировать эстетическое восприятие окружающего мира и понимание художественных выразительных средств;
- развить творческие способности детей, способствующие их профессиональному и личностному становлению;
- воспитать уважение к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, уважения к старшим;
- привить навыки рационального распределения своего времени, самодисциплины и упорства в реализации проектов;
- воспитать уважение к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа;
- сформировать семейные ценности через развитие чувства ответственности, взаимопомощи и уважения в семейных отношениях, а также через сохранение и передачу культурных традиций семьи;
- развить коммуникативные навыки и взаимодействие в коллективе.

### **Целевые ориентиры воспитания направлены на формирование:**

- уважительного отношения к художественной культуре, искусству народов России;
- восприимчивости к хореографическому искусству;
- опыта творческого самовыражения в искусстве и заинтересованности в презентации своего творческого продукта;
- уважения к старшим; установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;
- ответственности, воли и дисциплинированности в творческой деятельности;
- опыта художественного творчества как социально значимой деятельности.

### **Формы и методы воспитания:**

**Коллективные творческие дела** (творческие мастерские, культурные акции, создание совместных видеороликов) - совместные мероприятия, направленные на создание художественных или творческих результатов, способствуют развитию навыков командной работы, творческого мышления,

коммуникативных умений и личностного роста участников;

**Экскурсии и выездные мероприятия** - позволяют учащимся получить практический опыт, расширить кругозор и углубить знания о культурных и исторических аспектах жизни и общества;

**Соревнования и конкурсы** - позволяют развивать дух соперничества, целеустремленность и критическое мышление, помогают формировать уверенность в себе и навыки работы в команде;

**Творческие сессии** – позволяет получить навык выражать свои мысли, слушать других, работать в команде, реализовать свои идеи и эмоции через творчество;

**Вечер коротких лекций со старшим поколением** – позволяет старшему поколению делиться своим опытом, знаниями и навыками с молодым поколением;

**Социально-ориентирующие игры** - позволяют развивать социальные навыки, критическое мышления и социальную ответственность;

**Квесты** - позволяют вовлечь участников в процесс обучения.

**Организационные условия воспитания, способы оценивания результатов:**

- **Взаимоотношения педагога и родителей** (законных представителей): с родительским коллективом обучающихся создан чат, в котором обсуждаются насущные вопросы об обучении, режиме занятий, возникающих изменениях, важных объявлениях, результате работы детей. Кроме того, с родителями устанавливаются очные встречи – собрание (в начале учебного года, а также в конце каждого полугодия, и при необходимости).

- **Работа с обучающимися, имеющими особые образовательные потребности**, требует тонкого понимания их индивидуальных особенностей и потребностей. Входная диагностика и собеседование помогают создать полное представление об обучающимся, что позволяет разрабатывать эффективные и адаптированные стратегии не только обучения, но и воспитательного процесса, которые способствуют его развитию и успехам в учебной деятельности. Комплексный подход, основанный на уважении, понимании и поддержке, является ключом к успешной работе с обучающимися, имеющими особые образовательные потребности.

- **Участие в социальных, благотворительных и волонтерских акциях** играет важную роль в формировании активной гражданской позиции у детей и подростков, способствует их личностному развитию и социальному взаимодействию. Эти мероприятия помогают развивать чувство ответственности, эмпатию, командные навыки и понимание социальной

справедливости. Большинство учащихся являются волонтерами ЦРТДиЮ.

- **Профориентационная деятельность** имеет важное значение для помощи детям и подросткам осознать свои интересы, способности и склонности в сфере танца и хореографии. Это позволит им не только развивать свои навыки, но и определиться с будущей профессией, связанной с искусством, спортом или педагогикой.

**Методы оценки результативности воспитательной деятельности:** педагогическое наблюдение, оценка творческих танцевальных проектов экспертным сообществом, отзывы, материалы рефлексии, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе, самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий.

### Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п                   | Название<br>события/мероприятия                                                                   | сроки    | Форма<br>проведения       | Практический<br>результат/<br>информационный<br>продукт<br>иллюстрирующий<br>успешное достижение<br>цели события |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Первый год обучения</b> |                                                                                                   |          |                           |                                                                                                                  |
| 1.                         | Социально-ориентированная игра «Мой путь к успеху»                                                | Сентябрь | Игра                      | Профориентация                                                                                                   |
| 2.                         | Вечер коротких лекций «Об истории с уважением»                                                    | Октябрь  | Творческий вечер          | Фотоматериалы, публикация в соцсетях                                                                             |
| 3.                         | День народного единства                                                                           | 4 ноября | Онлайн-марафон            | Фотоматериалы, публикация в соцсетях                                                                             |
| 4.                         | Вечер настольных игр                                                                              | Декабрь  | Игра                      | Командообразование                                                                                               |
| 5.                         | Совместное занятие с мамами или ближайшими родственниками (сестра, тетя, бабушка) ко «Дню матери» | Ноябрь   | Открытое занятие          | Фотоматериалы, публикация в соцсетях                                                                             |
| 6.                         | Вечер встреч выпускников и обучающихся объединения                                                | Декабрь  | Встреча за круглым столом | Профориентация                                                                                                   |
| 7.                         | Конкурс «Рождественский перезвон»                                                                 | Январь   | Очное участие             | Фотоматериалы, публикация в соцсетях                                                                             |

|                            |                                                                                                        |          |                            |                                      |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|--------------------------------------|
| 8.                         | Семейный рождественский вечер                                                                          | 7 января | Выступление                | Показ спектакля                      |
| 9.                         | Квест «По следам памяти»                                                                               | Февраль  | Квест                      | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 10.                        | Конкурс «Главная леди»                                                                                 | Март     | Конкурс                    | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 11.                        | Совместное занятие с папами или ближайшими родственниками (брат, дядя, дедушка) к акции «Папин апрель» | Апрель   | Соревнования               | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 12.                        | Совместный просмотр фильма ко «Дню победы»                                                             | Май      | Просмотр фильма            | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 13.                        | Премьера хореографического спектакля «Помните»                                                         | Май      | Участие                    | Показ спектакля                      |
| 14.                        | День России                                                                                            | Июнь     | Флэш-моб                   | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| <b>Второй год обучения</b> |                                                                                                        |          |                            |                                      |
| 1.                         | Культурная акция в школе «Разрешите пригласить вас на бал»                                             | Сентябрь | Флэш-моб в холле школы     | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 2.                         | Творческая гостиная «Наследие русских балов»                                                           | Сентябрь | Встреча за круглым столом  | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 3.                         | Участие в концерте «День учителя»                                                                      | Октябрь  | Участие в мероприятии      | Показ номера                         |
| 4.                         | Круглый стол с мамами или ближайшими родственниками (сестра, тебя, бабушка) ко «Рассказы о детстве»    | ноябрь   | Круглый стол               | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 5.                         | Творческая мастерская по созданию декораций и костюмов                                                 | Ноябрь   | Творческая работа в группе | Создание декораций                   |
| 6.                         | Участие в торжественном концерте педагогических работников «Триумф»                                    | Декабрь  | Выступление                | Показ номера                         |
| 7.                         | Вечер встреч выпускников и обучающихся объединения                                                     | декабрь  | Встреча за круглым столом  | Профориентация                       |
| 8.                         | Конкурс «Рождественский перезвон»                                                                      | январь   | Очное участие              | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |

|                            |                                                                                                                   |          |                            |                                      |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|--------------------------------------|
| 9.                         | Новогодний спектакль «Волшебник изумрудного города»                                                               | Январь   | Участие                    | Показ спектакля                      |
| 10.                        | Конкурс «Самый лучший партнер»                                                                                    | Февраль  | Конкурс                    | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 11.                        | Кейс-игра «Найди выход»                                                                                           | Февраль  | Решение кейсов             | Профорентация                        |
| 12.                        | Проектная деятельность по подготовке в конференции «Парад интеллектуалов»                                         | Март     | Участие                    | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 13.                        | Совместное занятие с папами и ближайшими родственниками (брат, дядя, дедушка) к акции «Папин апрель»              | Апрель   | Соревнования               | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 14.                        | Творческая мастерская по созданию декораций и костюмов                                                            | Апрель   | Творческая работа в группе | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 15.                        | Премьера хореографического спектакля «Русалочка»                                                                  | Май      | Участие                    | Показ спектакля                      |
| <b>Третий год обучения</b> |                                                                                                                   |          |                            |                                      |
| 1.                         | Творческая сессия «Курс на успех»                                                                                 | Сентябрь | Круглый стол               | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 2.                         | Экскурсия по «Золотому кольцу России»                                                                             | Октябрь  | Поездка                    | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 3.                         | Участие в концерте «День учителя»                                                                                 | Октябрь  | Участие в мероприятии      | Показ номера                         |
| 4.                         | Круглый стол с мамами или ближайшими родственниками (сестра, тетя, бабушка) «Наше семейное древо» ко «Дню матери» | ноябрь   | Открытое занятие           | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 5.                         | Творческая мастерская по созданию декораций и костюмов                                                            | Ноябрь   | Творческая работа в группе | Создание декораций                   |
| 6.                         | Вечер встреч выпускников и обучающихся объединения                                                                | декабрь  | Встреча за круглым столом  | Профорентация                        |
| 7.                         | Новогодний спектакль                                                                                              | Январь   | Участие                    | Показ спектакля                      |
| 8.                         | Конкурс «Лучший танцевальный дуэт»                                                                                | Февраль  | Соревнования               | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |

|     |                                                                                                       |        |                        |                                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|--------------------------------------|
| 9.  | Марафон «О здоровом образе жизни»                                                                     | Март   | Онлайн участие         | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 10. | Совместное мероприятие с бальным салоном «Вдохновение»                                                | Март   | Участие на балу        | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 11. | Совместное занятие с папами ил ближайшими родственниками (брат, дядя, дедушка) к акции «Папин апрель» | Апрель | Соревнования           | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 12. | Премьера хореографического спектакля «Путешествие по странам»                                         | Май    | Участие                | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |
| 13. | Участие в концерте «День рождения церкви»                                                             | Июнь   | Поездка на выступление | Фотоматериалы, публикация в соцсетях |

### **Список литературы для педагогов**

1. Басалаев С.Н. Теория и практика театральной деятельности: сценическое общение: учебное пособие. /С.Н. Басалаев, Н.В. Григорьянц. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2022.
2. Богданов Г.Ф. Основы хореографической драматургии: учебное пособие/Г.Ф.Богданов. – 6-е изд., стер. – СПб: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2020.
3. Захарова О. Ю. История балов императорской России. Увлекательное путешествие. – М.: Центрполиграф, 2016.
4. Ивановский Н. П. Бальный танец XVI-XIX веков: учебное пособие/ Н. П. Ивановский; под ред. Ю.И. Сломинского. – 5-е изд., стер. – СПб: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2020.
5. Келли Ф., Швабе Р. История костюма и доспехов: от крестоносцев до щеголей. – Москва: Центрполиграф, 2020.
6. Михайлова-Смольнякова, Е.С. Старинные бальные танцы. Эпоха возрождения: учебник.— СПб. : Лань, Планета музыки, 2022.
7. Стуколкин, Л.П. Преподаватель и распорядитель бальных танцев: учебное пособие. - Москва: Юрайт, 2023.

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии – М.: Рольф, 2011.
2. Браиловская Л. Самоучитель бальных танцев- изд. Феникс, 2015г.

### **Сведения о документе, предоставляемом по результатам освоения образовательной программы.**

При успешном завершении обучения обучающемуся выдается свидетельство установленного образца по заявлению совершеннолетнего обучающегося или родителя несовершеннолетнего обучающегося (законного представителя).

## 2.8. Сведения о результативности и качестве реализации дополнительной общеобразовательной программы художественной направленности «Историко-бытовой танец» педагога дополнительного образования Ансифоровой Валерии Андреевны

Программа реализуется с 2021 года. В 2021/22 и 2023/24 учебных годах срок реализации составлял 1 год. В дальнейшем программа была доработана, срок реализации увеличен до 3х лет.

### Динамика результативности обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Историко-бытовой танец» по итогам промежуточной аттестации за 2021/22, 2023/24, 2024/25 уч. г.\*

| Уровень освоения                          | 2021/22уч. г. | 2023/24 уч. г. | 2024/25 уч. г. |
|-------------------------------------------|---------------|----------------|----------------|
| Уровень освоения теоретических знаний (%) |               |                |                |
| «Низкий»                                  | 13%           | 13%            | 0%             |
| «Средний»                                 | 33%           | 14%            | 10%            |
| «Высокий»                                 | 54%           | 73%            | 90%            |
| Уровень освоения практических навыков (%) |               |                |                |
| «Низкий»                                  | 13%           | 0%             | 0%             |
| «Средний»                                 | 30%           | 34%            | 10%            |
| «Высокий»                                 | 57%           | 66%            | 90%            |

\*в 2022-23 учебном году программа не реализовывалась педагогом дополнительного образования по причине декретного отпуска

### Совместные творческие проекты

Ежегодно все обучающиеся принимают активное участие в создании и исполнении масштабных хореографических спектаклей:

- Новогодний спектакль «Бременские музыканты» (январь 2022 года);
- XXI Фестиваль детского творчества «Зеленоборские звездочки» (май 2022 года, [https://vk.com/wall-7533647\\_5388](https://vk.com/wall-7533647_5388));
- Концертная программа «Старые песни о главном» (декабрь 2023 года, [https://vk.com/wall-7533647\\_7342](https://vk.com/wall-7533647_7342));
- Новогодний спектакль «Мэри Поппинс, возвращайся!» (январь 2024, [https://vk.com/wall-7533647\\_7405](https://vk.com/wall-7533647_7405));
- Хореографический спектакль, посвященный Великой Отечественной войне, «Птицы надежды» (май 2024, [https://vk.com/wall-7533647\\_8041](https://vk.com/wall-7533647_8041));
- XXIII Фестиваль детского творчества «Зеленоборские звездочки» (май 2024 года, [https://vk.com/wall-7533647\\_8102](https://vk.com/wall-7533647_8102));
- День Святой Троицы «Закладка освященного камня будущего белокаменного храма в г. Кандалакша (июнь 2024, [https://vk.com/wall-7533647\\_8230](https://vk.com/wall-7533647_8230));

- Рождественский бал (январь 2025, [https://vk.com/wall-7533647\\_8808](https://vk.com/wall-7533647_8808));
- XXI Фестиваль детского творчества «Зеленоборские звездочки» (май 2025 года, [https://vk.com/wall-7533647\\_9226](https://vk.com/wall-7533647_9226));
- Хореографический спектакль, посвященный Великой Отечественной войне, «Помните» (июнь 2025, <https://vk.com/centrzelbor>).

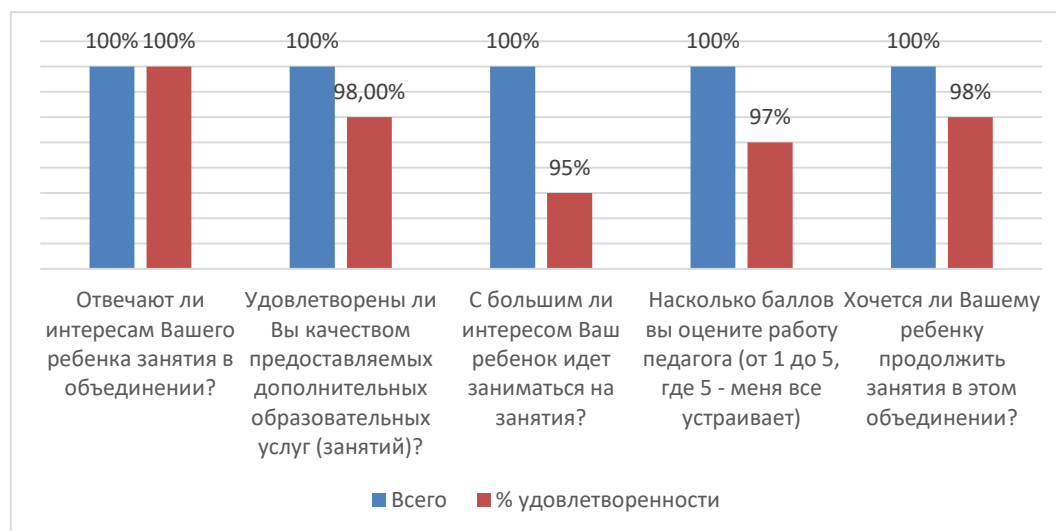
### Динамика охвата обучающихся, принявших участие в конкурсах (%)

| Учебный год                                      | 2021/22уч. г. | 2023/24 уч. г. | 2024/25 уч. г. |
|--------------------------------------------------|---------------|----------------|----------------|
| Охват обучающихся, принявших участие в конкурсах | 95%           | 100%           | 100%           |

### Наши значимые победы и достижения.

- Муниципальный хореографический конкурс «Страна танцующих детей». Лауреат I степени в номинации «Бальный танец» (ноябрь 2023 год);
- Первый бал «Движения Первых» Мурманской области (ноябрь 2024);
- VII Всероссийский фестиваль-конкурс детского, юношеского и взрослого творчества «Моя Россия». Лауреат I степени (апрель 2025) и т.д.

### Уровень удовлетворенности обучающихся и родителей (законных представителей) качеством реализации программы дополнительного образования 2024-25 учебный год



### Отзывы о спектаклях от родителей, обучающихся и зрителей:

[https://vk.com/wall-7533647\\_8054](https://vk.com/wall-7533647_8054)  
[https://vk.com/wall-7533647\\_8046](https://vk.com/wall-7533647_8046)  
[https://vk.com/wall-7533647\\_8041](https://vk.com/wall-7533647_8041)  
[https://vk.com/wall-7533647\\_7405](https://vk.com/wall-7533647_7405)  
[https://vk.com/wall-7533647\\_7443](https://vk.com/wall-7533647_7443)

**Календарно-учебный график**  
Первый год обучения

| № п/п     | Дата                                   | Тема                                                                                                                                                                                                | Всего часов | В том числе |           | Форма контроля                    |
|-----------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------|-----------------------------------|
|           |                                        |                                                                                                                                                                                                     |             | Теор        | Прак      |                                   |
| <b>1.</b> |                                        | <b>Вводное занятие</b>                                                                                                                                                                              | <b>4</b>    | <b>2</b>    | <b>2</b>  |                                   |
| 1.1.      | 10.09.2024                             | Введение в курс программы. Задачи и цели на учебный год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.                                                                                      | 2           | 2           | -         | Опрос                             |
| 1.2       | 12.09.2024                             | Определение умения двигаться под музыку, выполнять упражнения, определение физических данных детей посредством входной диагностики.                                                                 | 2           | -           | 2         | Опрос                             |
| <b>2.</b> |                                        | <b>Основы классического танца</b>                                                                                                                                                                   | <b>60</b>   | <b>4</b>    | <b>56</b> |                                   |
| 2.1.      | 14.09.2024                             | Теория и история хореографического искусства: развитие танцевальной культуры с древнейших времен до XVI века, становление техники европейского классического танца в XVI-XIX веках.                 | 2           | 2           | -         | Опрос                             |
| 2.2.      | 17.09.2024                             | Балетное образование в России в XVII-XX веках. Истории успеха знаменитых русских артистов балета (А.Павлова, Г.Уланова, Р.Нуреев, М.Плисецкая, Н.Цискаридзе). Основные понятия балетной гимнастики. | 2           | 2           | -         | Опрос                             |
| 2.3.      | 19.09.2024<br>21.09.2024<br>24.09.2024 | Балетная гимнастика: упражнения на развитие подвижности плечевого пояса и подвижности суставов.                                                                                                     | 6           | -           | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.4.      | 26.09.2024                             | Балетная гимнастика: разучивание комбинации на развитие подвижности плечевого пояса и подвижности суставов.                                                                                         | 2           | -           | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.5.      | 28.09.2024<br>01.10.2024               | Балетная гимнастика: упражнения на развитие и укрепление стопы.                                                                                                                                     | 4           | -           | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.6.      | 03.10.2024<br>05.10.2024               | Балетная гимнастика: упражнения на постановку шага и развития нижней и верхней выворотности.                                                                                                        | 4           | -           | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.7.      | 08.10.2024                             | Балетная гимнастика: разучивание комбинации на работу стоп и развития нижней выворотности.                                                                                                          | 2           | -           | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |

|           |                                        |                                                                                                                                                 |           |          |           |                                   |
|-----------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------------------------------|
| 2.8.      | 10.10.2024<br>12.10.2024               | Балетная гимнастика: разучивание комбинации для развития нижней выворотности и растяжки подколенных связок с одновременной работой рук и спины. | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.9.      | 15.10.2024<br>17.10.2024<br>19.10.2024 | Балетная гимнастика: упражнения на развитие гибкости позвоночника.                                                                              | 6         | -        | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.10.     | 22.10.2024<br>24.10.2024<br>26.10.2024 | Балетная гимнастика: упражнения для улучшения осанки.                                                                                           | 6         | -        | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.11.     | 29.10.2024<br>31.10.2024               | Балетная гимнастика: разучивание связки на развитие гибкости позвоночника.                                                                      | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.12.     | 02.11.2024<br>05.11.2024<br>07.11.2024 | Балетная гимнастика: упражнения и разучивание комбинаций на координацию и равновесие.                                                           | 6         | -        | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.13.     | 09.11.2024                             | Прыжки: трамплинные прыжки по I позиции.                                                                                                        | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.14.     | 12.11.2024<br>14.11.2024               | Прыжки: подскоки на месте и с продвижением.                                                                                                     | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.15.     | 16.11.2024                             | Прыжки: «разножка».                                                                                                                             | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.16.     | 19.11.2024<br>21.11.2024               | Разучивание комбинаций на прыжки.                                                                                                               | 4         | -        | 4         | Открытое занятие                  |
| <b>3.</b> |                                        | <b>Актерское мастерство</b>                                                                                                                     | <b>26</b> | <b>2</b> | <b>24</b> |                                   |
| 3.1.      | 23.11.2024                             | Установка правил поведения на уроках, на сцене. Атмосфера – окраска, настроение ситуаций, среда, в которой развиваются сценические действия.    | 2         | 2        | -         | Опрос                             |
| 3.2.      | 26.11.2024<br>28.11.2024               | Воображение и фантазия: рисование образа согласно звучащей музыке, работа с предметом индивидуально и в парах.                                  | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 3.3.      | 30.11.2024                             | Импровизация: под музыку, под музыку во взаимодействии с партнером.                                                                             | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 3.4.      | 03.12.2024                             | Импровизация: под музыку в заданных обстоятельствах.                                                                                            | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 3.5.      | 05.12.2024                             | Импровизация: под музыку в заданных обстоятельствах с партнером, под стихотворение.                                                             | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |

|       |                          |                                                                                                                                         |           |          |           |                                   |
|-------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------------------------------|
| 3.6.  | 07.12.2024<br>10.12.2024 | Этюды и упражнения на память физических действий.                                                                                       | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 3.7.  | 12.12.2024               | Парные этюды.                                                                                                                           | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 3.8.  | 14.12.2024<br>17.12.2024 | Коллективные хореографические этюды на известные сказки под музыку.                                                                     | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 3.9.  | 19.12.2024               | Образ в бальном и историко-бытовом танце.                                                                                               | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 3.10. | 21.12.2024               | Коллективный этюд «Бал во дворце».                                                                                                      | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.    |                          | <b>Историко-бытовой танец</b>                                                                                                           | <b>94</b> | <b>4</b> | <b>90</b> |                                   |
| 4.1.  | 24.12.2024<br>26.12.2024 | Понятия «исторический», «бытовой», «бальный», «историко-бытовой» танец. История танцев «полонез», «галоп», «полька» - интересные факты. | 4         | 4        | -         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.2.  | 28.12.2024               | Основные элементы историко-бытовых танцев: постановка корпуса, головы, рук, ног.                                                        | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.3.  | 09.01.2025<br>11.01.2025 | Шаги: бытовые, танцевальные, легкие, скользящие.                                                                                        | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.4.  | 14.01.2025               | Изучение шагов на различные музыкальные размеры, темпы и ритмы.                                                                         | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.5.  | 16.01.2025               | Виды port de bras соло и в паре (4/4 и 3/4).                                                                                            | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.6.  | 18.01.2025               | Поклоны и реверансы для мальчиков и девочек на 4/4, 2/4 и 3/4.                                                                          | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.7.  | 21.01.2025               | Скользящий шаг pas glissé по I и III позициям на 2/4.                                                                                   | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.8.  | 23.01.2025               | Двойной скользящий шаг pas chassé.                                                                                                      | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.9.  | 25.01.2025               | Pas balancé: на месте, с небольшим продвижением вперед и назад.                                                                         | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.10. | 28.01.2025               | Pas balancé: с поворотом на 90° и 180°.                                                                                                 | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.11. | 30.01.2025               | Галоп. Боковой подъемный шаг (pas élevé).                                                                                               | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.12. | 01.02.2025<br>04.02.2025 | Галоп. I, II, III, IV формы pas chassé (с поворотом вправо и влево) и double chassé.                                                    | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.13. | 06.02.2025               | Танцевальный этюд «Галоп».                                                                                                              | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |

|       |                                                      |                                                                                   |   |   |   |                                   |
|-------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|
| 4.14. | 08.02.2025<br>11.02.2025                             | Танец «Конькобежцы» - pas de patiner.                                             | 4 | - | 4 | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.15. | 13.02.2025                                           | Марш. Основной шаг, перестроения. Изучение маршей «Карусель», «Эрцгерцога Карло». | 2 | - | 2 | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.16. | 15.02.2025                                           | Изучение маршей «Рима», «Возрождение».                                            | 2 | - | 2 | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.17. | 18.02.2025                                           | Изучение маршей «Арлекино», «Улыбка», «Союз».                                     | 2 | - | 2 | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.18. | 20.02.2025<br>22.02.2025                             | Па полонеза: основной шаг.                                                        | 4 | - | 4 | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.19. | 25.02.2025                                           | Особенности исполнения поклона в полонезе. Виды мужского и женского поклонов.     | 2 | - | 2 | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.20. | 27.02.2025                                           | Па полонеза: движение парами по кругу, различные перестроения.                    | 2 | - | 2 | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.21. | 01.03.2025<br>04.03.2025                             | Основные рисунки полонеза.                                                        | 4 | - | 4 | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.22. | 06.03.2025<br>11.03.2025<br>14.03.2025               | Танцевальный этюд «Полонез».                                                      | 6 | - | 6 | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.23. | 15.03.2025<br>18.03.2025                             | Полька. Боковое па польки на месте. Па польки с продвижением вперед и назад.      | 4 | - | 4 | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.24. | 20.03.2025<br>22.03.2025                             | Боковое па польки с вращением по кругу соло.                                      | 4 | - | 4 | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.25. | 25.03.2025<br>27.03.2025                             | Основные положения в паре и соединение рук. Па польки в парах по кругу.           | 4 | - | 4 | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.26. | 29.03.2025<br>01.04.2025<br>03.04.2025<br>05.04.2025 | Усложненный рисунок польки.                                                       | 8 | - | 8 | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.27. | 08.04.2025<br>10.04.2025<br>12.04.2025               | Танцевальный этюд «Полька».                                                       | 6 | - | 6 | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.28. | 15.04.2025<br>17.04.2025                             | Полька «Романи».                                                                  | 8 | - | 8 | Тестирование                      |

|      |                                        |                                                                      |            |          |            |                                   |
|------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|-----------------------------------|
|      | 19.04.2025<br>22.04.2025               |                                                                      |            |          |            |                                   |
| 5.   |                                        | <b>Постановочно-репетиционная работа</b>                             | <b>30</b>  | -        | <b>30</b>  |                                   |
| 5.1. | 24.04.2025<br>26.04.2025               | Постановка композиции танца для итогового спектакля: «Полонез».      | 4          | -        | 4          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.2. | 29.04.2025<br>03.05.2025               | Постановка композиции танца для итогового спектакля: «Галоп».        | 4          | -        | 4          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.3. | 06.05.2025<br>10.05.2025               | Постановка композиции танца для итогового спектакля: «Полька».       | 4          | -        | 4          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.4. | 13.05.2025<br>15.05.2025<br>17.05.2025 | Отработка композиций танца.                                          | 6          | -        | 6          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.5. | 20.05.2025                             | Развитие исполнительского мастерства и артистизма.                   | 2          | -        | 2          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.6. | 22.05.2025                             | Работа над эмоциональной выразительностью во время исполнения танца. | 2          | -        | 2          | Индивидуальный показ.             |
| 5.7. | 24.05.2025                             | Работа над четкостью исполнения движений.                            | 2          | -        | 2          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.8. | 27.05.2025                             | Работа над синхронностью исполнения движений.                        | 2          | -        | 2          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.9. | 29.05.2025<br>31.05.2025               | Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом.          | 4          | -        | 4          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 6.   | 03.06.2025                             | <b>Итоговое занятие</b>                                              | <b>2</b>   | -        | <b>2</b>   | Итоговый отчетный спектакль       |
|      |                                        | <b>Итого:</b>                                                        | <b>216</b> | <b>8</b> | <b>208</b> |                                   |

### Второй год обучения

| № п/п     | Дата     | Тема                                                                                                                                                                            | Всего часов | В том числе |           | Форма контроля |
|-----------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------|----------------|
|           |          |                                                                                                                                                                                 |             | Теор        | Прак      |                |
| <b>1.</b> |          | <b>Вводное занятие</b>                                                                                                                                                          | <b>2</b>    | <b>2</b>    | -         |                |
| 1.1.      | Сентябрь | Введение в курс программы. Задачи и цели на учебный год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Краткое повторение пройденного материала за первый год обучения. | 2           | 2           | -         | Опрос          |
| <b>2.</b> |          | <b>Основы классического танца</b>                                                                                                                                               | <b>44</b>   | <b>2</b>    | <b>42</b> |                |

|           |          |                                                                                                                                |           |          |           |                                   |
|-----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------------------------------|
| 2.1.      | Сентябрь | Основная терминология. Знакомство с основными терминами классического танца. Основные позиции и положения.                     | 2         | 2        | -         | Опрос                             |
| 2.2.      | Сентябрь | Азы работы у станка: постановка корпуса, правильное положение тела у станка, центр тяжести.                                    | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.3.      | Сентябрь | Азы работы у станка: правильное положение стопы на полу, I и II позиции ног к станку.                                          | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.4.      | Сентябрь | Азы работы у станка: работа рук, положение кистей рук; позиции рук I, II, III, подготовительная allongee.                      | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.5.      | Сентябрь | Азы работы у станка: понятия – en dehors и en dedans.                                                                          | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.6.      | Сентябрь | Экзерсис у станка, лицом к палке: demi-plié по I и II позиции.                                                                 | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.7.      | Сентябрь | Экзерсис у станка, лицом к палке: battement tendu по I позиции.                                                                | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.8.      | Сентябрь | Экзерсис у станка, лицом к палке: battement tendu jete из I позиции.                                                           | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.9.      | Октябрь  | Экзерсис у станка, лицом к палке: demi rond de jambe par terre.                                                                | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.10.     | Октябрь  | Экзерсис у станка, лицом к палке: sur le cou-de-pied.                                                                          | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.11.     | Октябрь  | Экзерсис у станка, лицом к палке: petit battement.                                                                             | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.12.     | Октябрь  | Экзерсис у станка, лицом к палке: releve по I и II позиции.                                                                    | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.13.     | Октябрь  | Экзерсис у станка, лицом к палке: разучивание комбинации.                                                                      | 6         | -        | 6         | Открытый урок                     |
| <b>3.</b> |          | <b>Актерское мастерство</b>                                                                                                    | <b>20</b> | <b>6</b> | <b>14</b> |                                   |
| 3.1.      | Октябрь  | Правила этикета на балах. Этикет и правила поведения при дворе: «Этикет встречи» и «Ритуал приветствия, обращения и прощания». | 2         | 2        | -         | Опрос                             |
| 3.2.      | Ноябрь   | Этикет и правила поведения при дворе: «Манеры поведения», «Придворный этикет».                                                 | 2         | 2        | -         | Опрос                             |
| 3.3.      | Ноябрь   | Этикет и правила поведения при дворе: «Элементы танцевального этикета», «Язык веера», «Секрет мушки».                          | 2         | 2        | -         | Опрос                             |
| 3.4.      | Ноябрь   | Проведение игр по ролям: «Живое зеркало», «Если бы я был...».                                                                  | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |

|       |                   |                                                                            |            |          |           |                                   |
|-------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|----------|-----------|-----------------------------------|
| 3.5.  | Ноябрь            | «Создание ситуации», «Явно или тайно».                                     | 2          | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 3.6.  | Ноябрь            | «Вы поедите на бал?», «Разрешите пригласить».                              | 2          | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 3.7.  | Ноябрь            | «Визитная карточка».                                                       | 2          | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 3.8.  | Ноябрь            | Коллективные хореографические этюды на заданные ситуации.                  | 6          | -        | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.    |                   | <b>Историко-бытовой танец</b>                                              | <b>100</b> | <b>4</b> | <b>96</b> |                                   |
| 4.1.  | Ноябрь            | История возникновения и развития вальса.                                   | 2          | 2        | -         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.2.  | Ноябрь            | Контрдансы: история возникновения и виды.                                  | 2          | 2        | -         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.3.  | Ноябрь<br>Декабрь | Вальс: pas вальса вперед и назад по линиям.                                | 4          | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.4.  | Декабрь           | Вальс: pas вальса вперед и назад в комбинации с pas balancé.               | 4          | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.5.  | Декабрь           | Вальс: pas вальса вперед с применением port de bras.                       | 4          | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.6.  | Декабрь           | Pas вальса с вращением по кругу соло.                                      | 4          | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.7.  | Декабрь           | Вальс с продвижением вперед и назад — вальсовая дорожка.                   | 4          | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.8.  | Декабрь           | Простейшие комбинации вальса.                                              | 6          | -        | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.9.  | Январь            | Вальс в три pas с вращением вправо по кругу в паре.                        | 8          | -        | 8         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.10. | Январь            | Вальс в три pas с вращением влево (au rebours): по линиям и по кругу соло. | 4          | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.11. | Январь            | Вальс по кругу в паре в сочетании с pas balancé.                           | 6          | -        | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.12. | Январь<br>Февраль | Усложненные вальсовые рисунки.                                             | 8          | -        | 8         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.13. | Февраль           | Танцевальный этюд «Венский вальс».                                         | 6          | -        | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.14. | Февраль           | Вальс-миньон.                                                              | 2          | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.15. | Февраль           | Вальс-гавот.                                                               | 2          | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.16. | Февраль           | Вальс Принца Рудольфа.                                                     | 2          | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |

|       |                |                                                                        |           |          |           |                                   |
|-------|----------------|------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------------------------------|
| 4.17  | Февраль        | Вальс Паганини.                                                        | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.18. | Февраль        | Вальс «Жизнь художника».                                               | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.19. | Февраль        | Вальс «Пламя свечи».                                                   | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.20. | Март           | Вальс-экосез.                                                          | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.21. | Март           | Контрдансы «Гребите дружно, моряки!».                                  | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.22. | Март           | Контрданс «Зимний сон».                                                | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.23. | Март           | Контрданс «Манимаск».                                                  | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.24. | Март           | Контрданс «Детская роща».                                              | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.25. | Март           | Контрданс «Дженни на ярмарке».                                         | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.26. | Март           | Контрданс «Почтовая джига».                                            | 4         | -        | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.27. | Март           | Контрданс «Ку-ку».                                                     | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.28. | Март           | Контрданс «Красавица бала».                                            | 2         | -        | 2         | Тестирование                      |
| 5.    |                | <b>Постановочно-репетиционная работа</b>                               | <b>48</b> | <b>-</b> | <b>48</b> |                                   |
| 5.1.  | Март<br>Апрель | Постановка композиции танца для итогового спектакля: «Венский вальс».  | 6         | -        | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.2.  | Апрель         | Постановка композиции танца для итогового спектакля: «Вальс Победы».   | 6         | -        | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.3.  | Апрель         | Постановка композиции танца для итогового спектакля: «Синий платочек». | 6         | -        | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.4.  | Апрель         | Отработка композиций танца.                                            | 8         | -        | 8         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.5.  | Май            | Постановка композиций танца на основе ранее изученных контрдансов.     | 6         | -        | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.6.  | Май            | Развитие исполнительского мастерства и артистизма.                     | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.7.  | Май            | Работа над эмоциональной выразительностью во время исполнения танца.   | 2         | -        | 2         | Индивидуальный показ.             |
| 5.8.  | Май            | Работа над четкостью исполнения движений.                              | 2         | -        | 2         | Индивидуальный и                  |

|       |     |                                                             |            |           |            |                                   |
|-------|-----|-------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-----------------------------------|
|       |     |                                                             |            |           |            | групповой показ.                  |
| 5.9.  | Май | Работа над синхронностью исполнения движений.               | 4          | -         | 4          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.10. | Май | Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом. | 6          | -         | 6          | Тестирование                      |
| 6.    | Май | <b>Итоговое занятие</b>                                     | <b>2</b>   | <b>-</b>  | <b>2</b>   | Итоговый отчетный спектакль       |
|       |     | <b>Итого:</b>                                               | <b>216</b> | <b>14</b> | <b>202</b> |                                   |

### Третий год обучения

| № п/п     | Дата     | Тема                                                                                                                                                     | Всего часов | В том числе |           | Форма контроля                    |
|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-----------|-----------------------------------|
|           |          |                                                                                                                                                          |             | Теор        | Прак      |                                   |
| <b>1.</b> |          | <b>Вводное занятие</b>                                                                                                                                   | <b>2</b>    | <b>2</b>    | <b>-</b>  |                                   |
| 1.1.      | Сентябрь | Введение в курс программы. Задачи и цели на учебный год. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.                                           | 2           | 2           | -         | Опрос                             |
| <b>2.</b> |          | <b>Основы классического танца</b>                                                                                                                        | <b>36</b>   | <b>2</b>    | <b>34</b> |                                   |
| 2.1.      | Сентябрь | 10 главных русских композиторов классической музыки. 7 мировых балетов, которые потрясли мир. Самые известные театры России.                             | 2           | 2           | -         | Опрос                             |
| 2.2.      | Сентябрь | Работа у станка, постановка одной рукой: постановка корпуса у станка; правильное положение рук на станке, центр тяжести; отрывание руки, положение руки. | 2           | -           | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.3.      | Сентябрь | Работа у станка, постановка одной рукой: plié по I и II позиции.                                                                                        | 2           | -           | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.4.      | Сентябрь | Работа у станка, постановка одной рукой: battement tendu по I позиции.                                                                                   | 2           | -           | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.5.      | Сентябрь | Работа у станка, постановка одной рукой: battement tendu jete из I позиции.                                                                              | 2           | -           | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.6.      | Сентябрь | Работа у станка, постановка одной рукой: demi rond de jambe par terre – en dehors и en dedans.                                                           | 2           | -           | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.7.      | Сентябрь | Работа у станка, постановка одной рукой: sur le cou-de-pied.                                                                                             | 2           | -           | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.8.      | Сентябрь | Работа у станка, постановка одной рукой: petit battement.                                                                                                | 2           | -           | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.9.      | Сентябрь | Работа у станка, постановка одной рукой: releve по I и II                                                                                                | 2           | -           | 2         | Индивидуальный и                  |

|           |          |                                                                                |            |          |            |                                   |
|-----------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|-----------------------------------|
|           |          | позиции.                                                                       |            |          |            | групповой показ.                  |
| 2.10.     | Сентябрь | Работа у станка, постановка одной рукой: разучивание комбинаций.               | 4          | -        | 4          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.11.     | Октябрь  | Экзерсис на середине: перенос разученных экзерсисов у станка на середину зала. | 6          | -        | 6          | Индивидуальный и групповой показ  |
| 2.12.     | Октябрь  | 1port de bras.                                                                 | 2          | -        | 2          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.13.     | Октябрь  | Вращения: работа головы и рук во время вращения.                               | 2          | -        | 2          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.14.     | Октябрь  | Вращения: подготовка к tour по VI позиции ног.                                 | 2          | -        | 2          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 2.15.     | Октябрь  | Вращения: tour по VI позиции.                                                  | 2          | -        | 2          | Открытый урок                     |
| <b>3.</b> |          | <b>Актерское мастерство</b>                                                    | <b>16</b>  | <b>2</b> | <b>14</b>  |                                   |
| 3.1.      | Октябрь  | Традиции и обычаи русских балов.                                               | 2          | 2        | -          | Опрос                             |
| 3.2.      | Октябрь  | Игры на взаимодействие.                                                        | 2          | -        | 2          | Опрос                             |
| 3.3.      | Октябрь  | Приглашение на танец в виде игры: «Фанты», «Бабочки».                          | 2          | -        | 2          | Опрос                             |
| 3.4.      | Октябрь  | Приглашение на танец в виде игры: «Похищение веера», «Ручеек».                 | 2          | -        | 2          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 3.5.      | Октябрь  | Бальные игры: «Почта», «Буриме».                                               | 2          | -        | 2          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 3.6.      | Ноябрь   | Бальные игры: «Шарады», «Жмурки».                                              | 2          | -        | 2          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 3.7.      | Ноябрь   | Бальные игры: «Горячо – холодно», «Танцевальные шутки».                        | 2          | -        | 2          | Индивидуальный и групповой показ. |
| <b>4.</b> |          | <b>Историко-бытовой танец</b>                                                  | <b>112</b> | <b>4</b> | <b>108</b> |                                   |
| 4.1.      | Ноябрь   | Эволюция бытовой танцевальной культуры от Средневековья до наших дней.         | 2          | 2        | -          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.2.      | Ноябрь   | Основные источники изучения историко-бытовых танцев.                           | 2          | 2        | -          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.3.      | Ноябрь   | Историко-бытовые танцы XVI-XVIII века: Кадриль - основные шаги и фигуры.       | 4          | -        | 4          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.4.      | Ноябрь   | Разучивание кадрили «Парижские вариации».                                      | 12         | -        | 12         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.5.      | Декабрь  | «Московская кадриль».                                                          | 4          | -        | 4          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.6.      | Декабрь  | Менуэт: особенности исполнения, основные движения, показ.                      | 6          | -        | 6          | Индивидуальный и групповой показ. |

|       |                   |                                                                        |           |   |           |                                   |
|-------|-------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------|---|-----------|-----------------------------------|
| 4.7.  | Декабрь           | Мазурка – основные шаги и фигуры.                                      | 8         | - | 8         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.8.  | Декабрь           | Крестьянский Бранль.                                                   | 6         | - | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.9.  | Январь            | Мореска.                                                               | 4         | - | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.10. | Январь            | Катильон.                                                              | 6         | - | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.11. | Январь            | Бурре.                                                                 | 6         | - | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.12. | Январь            | Романеска.                                                             | 6         | - | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.13. | Январь<br>Февраль | Фарандола.                                                             | 4         | - | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.14. | Февраль           | Контрданс «Rustic Reel».                                               | 2         | - | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.15. | Февраль           | Контрданс «Валлийский».                                                | 4         | - | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.16. | Февраль           | Контрданс «Прихоть мистера Бевериджа».                                 | 4         | - | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.17. | Февраль           | Контрданс «Оглядки».                                                   | 4         | - | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.18. | Февраль           | Контрданс «Свеча в темноте».                                           | 4         | - | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.19. | Февраль           | Контрданс «Флирт».                                                     | 4         | - | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.20. | Март              | Контрданс «Рыбацкий рил».                                              | 2         | - | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.21. | Март              | Контрданс «Семь чудес».                                                | 2         | - | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.22. | Март              | Контрданс «Танец пожарных».                                            | 2         | - | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.23. | Март              | Контрданс «Черная лошадка».                                            | 2         | - | 2         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.24. | Март              | Историко-бытовые танцы XIX века: pas zephyr.                           | 4         | - | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.25. | Март              | Историко-бытовые танцы XIX века: pas de gras.                          | 4         | - | 4         | Индивидуальный и групповой показ. |
| 4.26. | Март              | Историко-бытовые танцы XIX века: pas de espagne.                       | 4         | - | 4         | Тестирование                      |
| 5.    |                   | <b>Постановочно-репетиционная работа</b>                               | <b>48</b> | - | <b>48</b> |                                   |
| 5.1.  | Март<br>Апрель    | Постановка композиции танца для итогового спектакля: «Танец крестьян». | 6         | - | 6         | Индивидуальный и групповой показ. |

|       |               |                                                                           |            |           |            |                                   |
|-------|---------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-----------------------------------|
| 5.2.  | Апрель        | Постановка композиции танца для итогового спектакля: «Случай на ярмарке». | 6          | -         | 6          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.3.  | Апрель        | Постановка композиции танца для итогового спектакля: «Во дворе».          | 6          | -         | 6          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.4.  | Апрель        | Постановка композиции танца для итогового спектакля: «Бал во дворце».     | 8          | -         | 8          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.5.  | Апрель<br>Май | Постановка композиций танца на основе ранее изученных контрдансов.        | 6          | -         | 6          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.6.  | Май           | Развитие исполнительского мастерства и артистизма.                        | 2          | -         | 2          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.7.  | Май           | Работа над эмоциональной выразительностью во время исполнения танца.      | 2          | -         | 2          | Индивидуальный показ.             |
| 5.8.  | Май           | Работа над четкостью исполнения движений.                                 | 2          | -         | 2          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.9.  | Май           | Работа над синхронностью исполнения движений.                             | 4          | -         | 4          | Индивидуальный и групповой показ. |
| 5.10. | Май           | Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом.               | 6          | -         | 6          | Тестирование                      |
| 6.    | Май           | <b>Итоговое занятие</b>                                                   | <b>2</b>   | <b>-</b>  | <b>2</b>   | Итоговый отчетный спектакль       |
|       |               | <b>Итого:</b>                                                             | <b>216</b> | <b>12</b> | <b>204</b> |                                   |

## Приложение № 2

**Репертуарный план**

По итогам первого года обучения, обучающиеся должны уметь исполнять:

- Полонез;
- Галоп;
- Полька.

По итогам второго года обучения, обучающиеся должны уметь исполнять:

- Венский вальс;
- Вальс Победы;
- Вальс «Синий платочек».

По итогам третьего года обучения, обучающиеся должны уметь исполнять:

- «Танец крестьян»;
- «Случай на ярмарке»;
- «Во дворе»;
- «Бал во дворце».

### **Входная диагностика учащегося при зачислении в объединение «Историко-бытовой танец»**

Цель входящей диагностики - получить стартовую информацию по каждому обучающемуся в соответствии с теми задачами, которые реализует программа. В данной методике отслеживаются степень подготовленности ребенка в области общих танцевальных способностей, в области развитости учебных навыков и мотивация к занятиям танцами.

Диагностика проводится в течении 1 занятия, специальными приемами без акцента на проверке. Приемы описаны в таблице. Во время проведения диагностических заданий педагог наблюдает и запоминает. После занятия заполняется таблица. Полученная информация оформляется в программе или используется для анализа реальной ситуации и постановки акцентов на усиление определенных тем в работе.

#### **Описание содержания и методов диагностики**

Диагностика проводится по параметрам:

- степень наличия ритмического слуха;
- уровень наличия танцевальности;
- степень эмоциональности;
- степень наличия физических данных (гибкость, выворотность, стрейч-возможности ног, осанка);
- тип мотивации к занятиям танцами.

Оценка степени и уровня наличия параметра осуществляется по 5-ти бальной шкале. Каждый балл имеет свое описание.

Далее баллы суммируются и определяется «низкий», «средний» и «высокий» уровни наличия качества по следующей шкале:

- Высокий 20-30 баллов.
- Средний 14-19 баллов.
- Низкий 7-13 баллов.

Это делается с целью определения в будущем уровня освоения программы. Также определяется входящий средний балл для отслеживания динамики развития ребенка в будущем.

## Описание параметров и их критерия оценки

### 1. Наличие ритмического слуха

|                                        |                                                                                                                                         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Описание параметра                     | Ритмический слух – умение попадать движением рук и ног в сильную долю такта и удерживать ритм во время всего музыкального произведения. |
| Приемы и методы проведения диагностики | Ребенку предлагается исполнить в группе комбинацию из хлопков 1-ый раз с помощью педагога 2-ой раз самостоятельно                       |
| <b>Степень проявления</b>              |                                                                                                                                         |
| 1 балл                                 | Не попадает в сильную долю ни руками, ни ногами.                                                                                        |
| 2 балл                                 | Попадает в сильную долю или руками или ногами.                                                                                          |
| 3 балл                                 | Попадает в ритм руками и ногами, но не может удержать все муз. произведение даже с помощью взрослого.                                   |
| 4 балл                                 | Попадает в ритм руками и ногами, но не может удержать все муз. произведение самостоятельно, только с помощью взрослого.                 |
| 5 балл                                 | Попадает в ритм руками и ногами, удерживает ритм все муз. произведение самостоятельно.                                                  |

### 2. Наличие танцевальности

| Параметр                               | Наличие танцевальности                                                                                                                         |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Описание параметра                     | Танцевальность - умение чувствовать и реализовывать движение телом в соответствии с музыкальным жанром (эстрадная песня, вальс, полька, марш). |
| Приемы и методы проведения диагностики | Предлагается импровизация под музыку 4-х направлений.                                                                                          |
| <b>Степень проявления</b>              |                                                                                                                                                |
| 1 балл                                 | Ребенок отказывается двигаться.                                                                                                                |
| 2 балл                                 | Затрудняется, но за взрослым пробует повторять.                                                                                                |
| 3 балл                                 | Затрудняется, но подсматривает и повторяет движение сверстников.                                                                               |
| 4 балл                                 | Умеет, но не во всех предлагаемых танцевальных направлениях.                                                                                   |
| 5 балл                                 | Умеет интуитивно создавать движение, подходящее танцевальному направлению.                                                                     |

### 3. Наличие эмоциональности

|                                        |                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Описание параметра                     | Владение набором эмоций (6 штук), умение переключаться с эмоции на эмоцию по заданию педагога, сопровождение танцевального движения эмоцией. |
| Приемы и методы проведения диагностики | Предложить ребенку создать лицом маску эмоций. Затем предложить использовать эти эмоции при показе стихотворения.                            |
| Степень проявления                     |                                                                                                                                              |
| 1 балл                                 | Затрудняется и ничего не делает.                                                                                                             |
| 2 балл                                 | Затрудняется, но за педагогом пробует повторять.                                                                                             |
| 3 балл                                 | Владеет набором менее 6 эмоций, не умеет переключаться и сопровождать эмоцией движение.                                                      |
| 4 балл                                 | Владеет набором менее 8 эмоций, но не умеет переключаться и сопровождать движение эмоцией.                                                   |
| 5 балл                                 | Владеет набором из 8 эмоций, умеет переключаться и сопровождать движение эмоцией.                                                            |

### 4. Наличие физических данных (гибкость, выворотность, стрейч-возможности ног, осанка)

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Описание параметра                                                     | <p>Гибкость проверяется через складку вперед в положении сидя (носом до колен) и достать ногами до макушки в положении лежа на животе.</p> <p>Выворотность ног проверяется через «Лягушку» на животе и «Бабочку» (разворот полный).</p> <p>Стрейч-возможности ног проверяются с помощью положения ноги на палку в сторону на высоту 130 (нога выпрямлена).</p> <p>Осанка – в положении стоя по 1 естественной позиции ног (лопатки собраны, корпус выпрямлен и подтянут).</p> |
| Приемы и методы проведения диагностики                                 | Подростки по просьбе педагога выполняют движения. Можно подключить игру «Кто так может?» с использованием фотоматериалов для подражания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Степень проявления                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| (За владение элементом параметра в описанном качестве ставится 1 балл) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### 5. Наличие мотивации к занятиям танцами

|                                        |                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Описание параметра                     | Мотивация к занятиям внутренняя (сам хочу сам люблю, сам делаю) или внешняя (мама хочет, за компанию с другом, меня пригласил партнер/партнерша).                 |
| Приемы и методы проведения диагностики | Педагог ведет беседу-опрос по следующим вопросам: Ты любишь танцевать? Почему ты пришел танцевать? и т.п.<br>Информация анализируется, вывод фиксируется в баллах |
| Степень проявления                     |                                                                                                                                                                   |
| 1 балл                                 | Я не хочу танцевать. Стало любопытно                                                                                                                              |
| 2 балл                                 | Я не знаю. Просто хочу попробовать                                                                                                                                |
| 3 балл                                 | Я здесь за компанию. Мне нравится моя партнерша/партнер                                                                                                           |
| 4 балл                                 | Хочу научиться танцевать                                                                                                                                          |
| 5 балл                                 | Давно мечтал заниматься танцами                                                                                                                                   |

### Таблица фиксации результатов диагностики

Фамилия и имя учащегося \_\_\_\_\_

| №  | Параметр                             | Количество баллов | Общая сумма | Средний бал | Уровень |
|----|--------------------------------------|-------------------|-------------|-------------|---------|
| 1. | Наличие ритмического слуха           |                   |             |             |         |
| 2. | Наличие танцевальности               |                   |             |             |         |
| 3. | Наличие эмоциональности              |                   |             |             |         |
| 4. | Наличие физических данных            |                   |             |             |         |
| 5. | Наличие мотивации к занятиям танцами |                   |             |             |         |

**Тестирование обучающихся объединения  
«Историко-бытовой танец»**

**Первый год обучения**

1. Хореография это:  
А) вокальное искусство  
Б) танцевальное искусство  
В) изобразительное искусство
  
2. «Мостик», «свечка», «затяжка», «ласточка» - эти упражнения относятся к:  
А) растяжке  
Б) акробатике  
В) классическому танцу
  
3. Сколько точек направления движения в танцевальном зале, на сцене:  
А) 6  
Б) 7  
В) 8
  
4. Stretch (стрейч) – это:  
А) выпад  
Б) растяжка  
В) наклон
  
5. Pas élevé это:  
А) лёгкий шаг на полупальцах попеременно правой и левой ногой  
Б) бытовой шаг с пятки  
В) шаг с высокоподнятым коленом
  
6. Pas chassé это:  
А) лёгкий шаг на полупальцах попеременно правой и левой ногой  
Б) танцевальный шаг с носка попеременно правой и левой ногой  
В) двойной glissé с одной ноги
  
7. Pas полонеза выполняется:  
А) «на раз» - шаг с plié  
Б) «на два» - шаг с plié  
В) «на три» - шаг с plié

8. В какой стране зародился полонез?

- А) в Польше
  - Б) во Франции
  - В) в Чехии
- Вариант

9. Исполняя исторические танцы, кавалер может стоять?

- А) по правую руку от дамы
- Б) по левую руку от дамы
- В) и по левую, и по правую

10. Название «бал» означает:

- А) петь играть
- Б) разговаривать, общаться
- В) танцевать, прыгать

### Оценочные критерии

|                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| 9-10 правильных ответов      | Результат высокий    |
| 8-6 правильных ответов       | Результат средний    |
| 5 и менее правильных ответов | Результат допустимый |

**Практические задания** (результаты выполнения заданий фиксируются в диагностическую карту из приложения № 4):

- а. показать 3 упражнения на развитие и укрепление стопы
  - б. показать 3 упражнения на развитие эластичности мышц плечевого пояса
- показать основные движения полонеза, галопа.

**Тестирование обучающихся объединения  
«Историко-бытовой танец»**

**Второй год обучения**

1. Классический танец в переводе с латинского означает:

- А) вежливый
- Б) серьезный
- В) образцовый

2. Сколько позиций рук в классическом танце:

- А) 1
- Б) 3
- В) 5

3. Releve (релеве) в классическом танце это:

- А) поза
- Б) прыжок
- В) полупальцы

4. Demi plie (деми плие) в переводе с французского означает:

- 5. А) поза
- Б) маленькое приседание
- В) большое приседание

6. Preparation (препарасьен) это:

- А) поклон
- Б) подготовительное упражнение перед началом движения
- В) подъем на полупальцы

7. В какой стране зародился вальс?

- А) в Польше
- Б) в Австрии
- В) во Франции

8. Какой музыкальный размер характерен для вальса:

- А) 2/4

Б) 3/4

В) 4/4

9. Pas balance – это движение танца:

А) полонез

Б) полька

В) вальс

10. Какой из следующих танцевальных стилей является типичным примером историко-бытового танца?

А) вальс

Б) чечетка

В) Ча-ча-ча

11. Урок хореографии начинается и заканчивается:

А) Ритмическими упражнениями

Б) Поклоном

В) Музыкальными заданиями

### Оценочные критерии

|                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| 9-10 правильных ответов      | Результат высокий.   |
| 8-6 правильных ответов       | Результат средний    |
| 5 и менее правильных ответов | Результат допустимый |

**Практические задания** (результаты выполнения заданий фиксируется в диагностическую карту из приложения № 4):

- показать позиции рук и ног;
- показать движения рук (из 1 позиции во 2 и т. д.);
- показать основные движения вальса.

**Тестирование обучающихся объединения  
«Историко-бытовой танец»**

**Третий год обучения**

1. «Миньон» — это разновидность:  
А) польки  
Б) вальса  
В) мазурки
  
2. Страна происхождения «бранля»:  
А) Франция  
Б) Германия  
В) Испания
  
3. Кто были первые исполнители «бранлей»?  
А) вельможи  
Б) простой люд  
В) профессиональные исполнители
  
4. Какой из перечисленных танцев является тематическим и часто воспроизводит военные сражения?  
А) кадриль  
Б) мазурка  
В) брейк-данс
  
5. Польке соответствует музыкальный размер:  
А) 3/4  
Б) 2/4  
В) 4/4
  
6. Большой вклад в развитие русской танцевальной культуры внесли:  
А) Скоморохи  
Б) Рабочие  
В) Феодалы
  
7. Как называется женский поклон в историко-бытовом танце:

- А) реверанс  
 Б) preparation (препрасьён)  
 В) тур

8. Историко-бытовой танец — это:

- а) хороводный танец  
 б) танец прошлых времен  
 в) вид народного творчества

### Оценочные критерии

|                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| 8-7 правильных ответов       | Результат высокий.   |
| 6-5 правильных ответов       | Результат средний    |
| 4 и менее правильных ответов | Результат допустимый |

**Практические задания** (результаты выполнения заданий фиксируется в диагностическую карту из приложения № 4):

- показать основные движения польки;
- показать основные движения менуэта;
- показать основные движения вальса.

### Квиз на знание теоретической части

1. Кто был основоположником балов в России?

- Князь Владимир «Красно солнышко»
- Император Петр Первый
- Царь Иван Грозный

Комментарий: *Как и многие другие западные обычаи, балы привез в Россию Петр Великий. В 1718 году специальным указом он основал «ассамблеи», ставшие прообразом аристократических балов.*

2. Что хранилось в ридикюле у дамы?

- Бальная книжка
- Телефон
- Документы

Комментарий: *Молодая дама не выезжала на вечер без сумочки-ридикюля с флаконом духов и пузырьком с нюхательной солью от обмороков, а также без бальной книжки, в которую записывались имена претендентов на танец.*

3. Какой танец был запрещен на балах до 1828 года, потому что считался неприличным?

- Мазурка
- Вальс
- Полька
- Полонез

Комментарий: *В России он находился под запретом (после приказа Павла I), в Британии до середины XIX века танец, в котором партнеры приближались друг к другу очень близко, осуждали и официальная пресса, и священнослужители.*

4. С кем на бал должна была приехать молодая леди? (1 неправильный ответ)

- Муж
- Мать или пожилая особа
- Некрасивая подруга

Комментарий: *Леди не должна была посещать публичный бал без сопровождения, как не должна и гулять по бальному залу одна. Дама*

*приезжала на бал с супругом или (при его отсутствии) с подругой и мужем этой подруги. Девушки появлялись на балу с отцом, матерью или пожилой особой, которая следила за своей подопечной на протяжении всего вечера.*

5. Что нельзя была делать на балу (в танцевальной части)?

- Снимать перчатки
- Подмигивать
- Передавать записочки

*Комментарий: Правила обязывали надевать перчатки в гардеробной и запрещали оставаться без них в танцевальном зале. Снимать их нужно было только во время ужина.*

### Тренинг «Гляделки»

Пояснение: Группа сидит на стульях, поставленных в круг так, чтобы все видели друг друга.

Инструкция: Задача каждого из вас - не используя слова (молча), найти себе пару. Договариваться обо всем вы можете только взглядом. Итак, нужно найти себе партнера и поменяться с ним местами, то есть вы займете его стул, а он займет ваш. Вставать со своих стульев и садиться на них нужно одновременно с партнером. Как только вы поменялись местами, ищите себе нового партнера и повторяете с ним все то же самое. Упражнение вы заканчиваете по моему сигналу. Начали.

Анализ упражнения:

- У кого получилось договариваться взглядом?
- А поменяться местами, встав одновременно?
- Сложно ли это было?

Даже вот так, не говоря ни слова, можно общаться и договариваться о чем-либо. В нашем упражнении молчание означало: давай встанем одновременно и поменяемся местами. Это было непросто. Но если настроиться на человека, посмотреть ему в глаза - все становится возможным.

### Тренинг «Рисунки на спине»

Пояснение: Это своеобразная и увлекательная игра, способствующая развитию тонкости восприятия и умения прислушиваться к своим ощущениям. Кроме того, эта игра обеспечивает определенный уровень физической и психологической близости между участниками. Группа сплочивается, участники становятся бодрыми и веселыми. Когда они в достаточной степени овладеют игрой, они смогут использовать в ней любые образы, в том числе и связанные с тематикой данной программы.

Инструкция: *Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 5-6 человек в каждой (это может быть 2-3 группы, в которых обязательно должно быть одинаковое количество человек) Пусть каждая группа сядет сейчас на стулья «паровозиком», так, чтобы все, кроме первого человека, могли видеть спину соседа. А сейчас я объясню вам, что мы будем делать. Я подзову из каждой группы (паровозика) последних участников и покажу им рисунок. (Рисунки следует заготовить заранее. Каждой команде - свой рисунок, где изображены, например, дом, елка, часы, цветок в вазе и т.д.). Этот рисунок им нужно будет изобразить на спине сидящего перед ними участника,*

*который постарается «прочитать» своей спиной рисунок и нарисовать то же самое на спине того, кто сидит перед ним. И так далее. Когда картинка «дойдет» до участника, сидящего во главе паровозика, он должен будет взять лист и нарисовать тот рисунок, который до него дошел. Для рисования на спине вы можете использовать только указательный палец. Рисовать вам нужно очень тщательно и быстро, потому что группа, которая первой решит задачу, побеждает. Предпочтение отдается той команде, у которой рисунок хоть как-то совпадает с изначальным. Например, если команда закончила раунд раньше, но при этом их рисунок далек от изначального, а другая команда была медленнее, но рисунок имеет что-то общее с изначальным, то победа будет за второй командой. После каждого раунда я буду объявлять счет. После этого участник, сидевший во главе паровозика (тот, кто рисует окончательный рисунок на бумаге), садится в его конец, а все остальные сдвигаются на одно место вперед. И все повторяется. Понятно? Тогда начали!*

Постарайтесь сделать так, чтобы сначала были не слишком сложные рисунки: дом, цветок, дерево. Потом можно усложнить их и предоставить рисунки по темам предыдущих тренингов. В конце объявляется победитель.

Анализ упражнения:

- Легко ли было тебе видеть картины спиной?
- Почему возникали ошибки?
- Ты была довольна своей командой?
- Хорошо ли понимал твой партнер нарисованные тобой картины?

Прислушиваться к себе не так-то просто, этому надо учиться, это надо тренировать в себе. Это упражнение показало вам ваши ощущения, а ваши ощущения вызывают ваши эмоции. Старайтесь понимать свои ощущения и тогда вы поймете, что ощущают другие.

А теперь вопросы «на засыпку»: (обсудите в кругу)

- Почему так важно понимать, что мы чувствуем?
- Для чего нужны эмоции?

Поддержите всех отвечающих, а потом сами дополните, если понадобится: Эмоции позволяют (это надо пересказать участникам и особенно остановиться на последнем пункте):

- разряжать напряженную для нас ситуацию (покричали, поплакали, и легче стало;
- предвосхищать ситуацию (ожидать и предполагать). От этого жизнь становится насыщенной, яркой, красочной, интересной;

- искать смыслы нашей жизни, нашей деятельности. Благодаря чувствам, мы понимаем, что для нас наиболее значимо;

- оценивать ситуацию. Эмоции могут выступать в роли аварийного сигнала, который может нас предупредить и дать определенное преимущество в разрешении конфликтных ситуаций. Благодаря эмоциям, нам легче понять, как мы на самом деле относимся к той или иной ситуации. Конечно, иногда бывает трудно поступить так, как мы чувствуем: сказать «нет», уйти и т.д., мы боимся показаться слабаками или «упасть в грязь лицом». Но очень важно сделать первый шаг – осознавать свои эмоции такой ситуации понять свои истинные отношения к ней.

---