

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования  
«Кизнерский районный Дом детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО КР ДДТ  
Кобелева Н.М.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Созидаю, танцуя»

Возраст детей: 7-10лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
Будаева Надежда Игоревна,  
педагог дополнительного  
образования высшей  
категории

п. Кизнер. 2019 г.

## Пояснительная записка

Программа «Созидаю, танцую» относится к художественной направленности и рассчитана на реализацию в учреждениях дополнительного образования детей.

**Уровень освоения программы – базовый.**

### Актуальность

Традиционно занятия хореографией в представлении общества были связаны с созданием идеального сценического образа, где роль педагога показать движение, а роль ученика – повторить его.

Мы считаем, что посредством хореографии можно развивать личность в ребенке с разных сторон, как требует современная образовательная парадигма:

с позиции **физического развития**, улучшая физические возможности ребенка;

с позиции **когнитивного развития**, приобщая обучающихся к поиску информации, ее анализу и применению в постановке танцевальных номеров;

с точки зрения **психосоциального развития**, развивая творческие возможности обучающихся через систему дополнительных мероприятий.

Обучающиеся кроме вопросов: «**Что я делаю?**» и «**Как я делаю?**» в процессе обучения отвечают на вопрос: «**Для чего я делаю?**»

### Отличительные особенности

Программа «Созидаю, танцую» состоит из трех модулей. Особый интерес представляет второй модуль «**Красота Удмуртского танца**», где обучающиеся приобретают знания о быте южных удмуртов Кизнерского района и удмуртского народа, что несет в себе настолько актуальные сегодня задачи патриотического воспитания детей и молодежи.

№ п/п	Год обучения	Название модуля		
		Экзерсис народного танца	Красота удмуртского танца	Пластика движения
1.	Первый год обучения	В рамках этого модуля обучающиеся знакомятся с основными буквами народной хореографии – преобладает изучение движений по 6 позиции ног	В рамках этого модуля обучающиеся знакомятся с Символическими изображениями природы в народной хореографии: Хоровод – символ солнца,	В рамках этого модуля обучающиеся развивают свои физические данные, выполняя комплекс растяжек и укрепляющих

№ п/п	Год обучения	Название модуля		
		Экзерсис народного танца	Красота удмуртского танца	Пластика движения
			Италмас – символ удмуртского народа в основе удмуртского народного танца	упражнений для разных групп мышц
2.	Второй год обучения	В рамках этого модуля обучающиеся развивают свои физические данные, усложняя материал первого года обучения – все движения преимущественно переводят в 1 позицию ног, темп исполнения танцевальных элементов становится быстрее.	В рамках этого модуля обучающиеся знакомятся Народными удмуртскими играми и забавами в рамках постановки танцевальных номеров	В рамках этого модуля обучающиеся развивают свои физические данные за счет усложнения комплекса упражнений для растяжки и укрепления разных групп мышц
3.	Третий год обучения	В рамках этого модуля в третий год обучения все изученные ранее танцевальные элементы обучающиеся учатся выполнять из 5 позиции ног. Темп исполнения уже достаточно быстрый. Все движения сложно скомбинированы.	В рамках этого модуля обучающиеся знакомятся с возможностями народной хореографии в отражении особенностей быта южных удмуртов Кизнерского района	В рамках этого модуля обучающиеся развивают свои физические данные за счет усложнения комплекса упражнений для растяжки и укрепления разных групп мышц

## **Новизна**

Новизна программы заключается в том, что наряду с развитием танцевальных навыков, обучающиеся учатся находить связи между бытом народностей, проживающих на территории Удмуртской республики и их культурой. Кроме того, обучающиеся приобретают навыки осмысленного танцевания, где танцевальный номер символически отражает особенности жизни и культуры народностей, населяющих территорию Удмуртской республики.

Новизна программы связана с тем, что хореография рассматривается здесь как средство развития не только физических данных обучающихся, но и их кругозора, патриотических качеств. Мотивирует на проявление интереса к традициям и культуре своей малой Родины.

**Адресат программы:** данная программа рассчитана на детей в возрасте 7-10 лет.

## **Объем программы**

Программа «Созидаю, танцую» рассчитана на проведение теоретических и практических занятий в течение 3-х учебных лет: 72 часа в первый учебный год, 144 часа во второй, 144 часа в третий год обучения.

**Формы организации образовательного процесса:** в соответствии с задачами разделов программы и возраста обучающихся активно используются различные формы обучения и коллективные, и групповые, и индивидуальные.

Минимальное количество обучающихся в одной группе – 12 человек, максимальное – 15 человек.

При освоении программы используются следующие **педагогические технологии:** Технология Коллективного Творческого Дела, Здоровьесберегающая технология, Личностно-ориентированная технология, Игровая технология.

## **Режим занятий**

В первый год обучения: 2 раза в неделю по 1 часу.

Во второй год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, где каждые 40 минут делается перерыв.

В третий год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, где каждые 40 минут делается перерыв.

**Цель программы** – обучение основам хореографии через создание представления у обучающихся о единстве танцевальной культуры и быта народов, населяющих территорию Удмуртской республики.

## **Задачи:**

1. **Обучить** основам народной хореографии;

2. **Развить** навыки исполнения и пластические возможности у обучающихся;

3. **Воспитать** интерес у обучающихся к изучению танцевальной культуры и быта народов, населяющих территорию Удмуртской республики.

**Структура занятия:**

1. Разминка;
2. Изучение нового материала;
3. Повторение изученного ранее материала;
4. Упражнения для развития гибкости.

## Содержание программы

### Учебный план первого года обучения

1. Модуль: «Экзерсис народного танца»
2. Модуль: «Красота удмуртского танца»
3. Модуль: «Пластика движения»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Теория	Практика	Формы аттестации
	«Введение в образовательную программу»	1	10 мин	30 мин	
1.	Экзерсис народного танца				
1.1.	Упражнения у станка: - Полуприседание и приседание по 6 позиции ног; - Движение ноги по полу по 6 позиции ног; Движение ноги по кругу по 6 позиции ног	10	2	8	
1.2.	Упражнения на середине: - Двойные Притопы и прихлопы; - Приставные шаги по 6 позиции ног; - Тройной переменный шаг; - «Флик-фляк»; - «Гармошка»	10	2	8	
1.3.	Рисунок танца: - «Линия» - «Колонна» - «Круг» - «Змейка»	4	1	3	
1.4.	Полифонические приемы: - «Унисон» - «Отголосок»	6	1	5	Тестирование
2.	Красота Удмуртского танца				
2.1.	Символы природы в народных удмуртских танцах «Хоровод – символ Солнца»	15	2	13	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Теория	Практика	Формы аттестации
2.2.	Символы природы в народных удмуртских танцах «Италмас – символическое отражение в культуре удмуртского народа	15	2	13	
3.	Пластика движения				
3.1.	Комплекс растяжек для разных групп мышц	5	1	4	
3.2.	Упражнения для укрепления мышц спины и пресса	5	1	4	Тестирование
4.	Подведение итогов	1			Участие в итоговом концерте
	Итого:	72			

## Содержание учебного плана первого года обучения

### Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с программой, инструктаж по технике безопасности.

#### 1. Экзерсис народного танца

**1.1. Упражнения у станка ( полуприседание, приседание, движение ноги по полу, движение ноги по кругу по 6 позиции).**

##### Теория

Правила исполнения движений экзерсиса народного танца у станка.

##### Практика

Разучивание комбинаций движений экзерсиса народного танца у станка.

Игра на командообразование.

**1.2. Упражнения на середине зала (притопы, прихлопы, приставные шаги, тройной переменный шаг, «флик-фляк», «гармошка»)**

##### Теория

Правила исполнения движений народного танца на середине зала

##### Практика

Разучивание комбинаций движений народного танца на середине зала.

**1.3. Рисунок танца («Линия», «Колонна», «Круг», «Змейка»)**

##### Теория

Многообразие рисунков в танце

##### Практика

Разучивание танцевальных рисунков («Линия», «Колонна», «Круг», «Змейка»). Игра на развитие пространственного мышления.

**1.4. Полифонические приемы («Унисон», «Отголосок»)**

##### Теория

Полифонические приемы в танце

##### Практика

Разучивание танцевальных полифонических приемов («Унисон», «Отголосок»). Тестирование по итогам изучения модуля

#### 2. Красота удмуртского танца

**2.1. Символы природы в Удмуртском танце «Хоровод – Символ Солнца»**

##### Теория

Хоровод – Символ Солнца

##### Практика

Разучивание хороводного этюда в характере удмуртского народного танца. Игра на развитие актерских способностей.



## **2.2. Символы природы в удмуртском танце «Италмас – символическое отражение в культуре удмуртского народа»**

### Теория

Италмас- символическое отражение в культуре удмуртского народа

### Практика

Разучивание танцевального номера «Италмас – солнышко Асинерского леса»

## **3. Пластика движения**

### **3.1. Упражнения для улучшения пластичности тела**

#### Теория

Безопасные и эффективные упражнения для улучшения пластичности тела

#### Практика

Выполнение комплекса упражнений для растяжки разных групп мышц

### **3.2. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса**

#### Теория

Техника выполнения упражнения на развитие мышц спины и пресса

#### Практика

Выполнение упражнений для развития мышц спины и пресса.

Тестирование

## **4. Подведение итогов.**

### Теория:

Результаты освоения программы за год

### Практика:

Участие в итоговом концерте



## Содержание программы

### Учебный план второго года обучения

1. Модуль: «Экзерсис народного танца»
2. Модуль: «Красота удмуртского танца»
3. Модуль: «Пластика движения»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Теория	Практика	Формы аттестации
	«Введение в образовательную программу»	1	10 мин	30 мин	
1.	Экзерсис народного танца				
1.1.	Упражнения у станка: - Полуприседание и приседание по 1 позиции ног; - Движение ноги по полу по 1 позиции ног крестом; - Движение ноги по кругу по первой позиции ног; - Фондю по 6 позиции ног	20	2	18	
1.2.	Упражнения на середине: - Тройные Притопы и прихлопы; - Приставные шаги по 3 позиции ног; - Тройной переменный шаг; - «Флик-фляк»; - «Гармошка» - «Ковырялочка» без соскока, - Подготовка к ключу без соскока	22	2	18	
1.3.	Рисунок танца: - «Цветочек» - «Ручеек» - «Косяк»	10	2	8	
1.4.	Полифонические приемы: - «Перепляс» - «Волна»	10	2	8	Тестирование
2.	Красота Удмуртского танца				
2.1.	Фольклорная игра в основе народного танца	30	3	27	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Теория	Практика	Формы аттестации
	«Русские зимние забавы»				
2.2.	Фольклорная игра в основе народного танца «Шулдыряськон» (удм. Забава)	30	3	27	Выполнение творческих заданий
3.	Пластика движения				
3.1.	Комплекс растяжек для разных групп мышц	10	1	9	
3.2.	Упражнения для укрепления мышц спины и пресса	10	1	9	Тестирование
4.	Подведение итогов	1			Участие в итоговом концерте
		144			

## Содержание учебного плана второго года обучения

### Вводное занятие.

#### Теоретическая часть.

Знакомство с программой, инструктаж по технике безопасности.

#### Практика:

Повторение материала прошлого года (танцевальные номера). Игра на командообразование.

### 1. Экзерсис народного танца

**1.1. Упражнения у станка (Полуприседание и приседание по 1 позиции ног; Движение ноги по полу по 1 позиции ног крестом; Движение ноги по кругу по первой позиции ног; Фондю по 6 позиции ног).**

#### Теория

Правила исполнения движений экзерсиса народного танца у станка.

#### Практика

Разучивание комбинаций движений экзерсиса народного танца у станка.

**1.2. Упражнения на середине (тройные притопы, прихлопы, приставные шаги по 3 позиции ног, тройной переменный шаг, «флик-фляк», «гармошка», «ковырялочка» без соскока, подготовка к ключу без соскока)**

#### Теория

Правила исполнения движений народного танца на середине зала

#### Практика

Разучивание комбинаций движений народного танца на середине зала.

**1.3. Рисунок танца («Цветочек», «Ручеек», «Косяк»)**

#### Теория

Многообразие рисунков в танце

#### Практика

Разучивание танцевальных рисунков и возможность их применения в танцевальном номере. Игра на развитие пространственного мышления.

**1.4. Полифонические приемы («Перепляс», «Волна»)**

#### Теория

Полифонические приемы в танце

#### Практика

Разучивание танцевальных полифонических приемов и возможность их применения в танцевальном номере. Тестирование по итогам изучения модуля

### 2. Красота удмуртского танца

## **2.1. Фольклорная игра в основе народного танца. Русские зимние забавы**

### Теория

Русские народные зимние игры

### Практика

Разучивание танцевального номера «Русские зимние забавы». Игра на развитие актерских способностей.

## **2.2. Фольклорная игра в основе народного танца. Удмуртские народные игры.**

### Теория

Удмуртские народные игры

### Практика

Выполнение творческих групповых домашних заданий на тему «Удмуртские народные игры». Разучивание танцевального номера «Шулдырьяскон» на основе найденного обучающимся материала.

## **3. Пластика движения**

### **3.1. Упражнения для улучшения пластичности тела**

#### Теория

Безопасные и эффективные упражнения для улучшения пластичности тела

#### Практика

Выполнение комплекса упражнений для растяжки разных групп мышц

### **3.2. Упражнения для укрепления разных групп мышц**

#### Теория

Техника выполнения упражнения на укрепление разных групп мышц

#### Практика

Выполнение упражнений для укрепления разных групп мышц.

Тестирование

## **4. Подведение итогов.**

### Теория:

Результаты освоения программы за год

### Практика:

Участие в итоговом концерте

**Календарный учебный график  
На 2019-2020**

	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май														
	№ группы																																																						
1	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
	02.09.19-08.09.19	09.09.19-15.09.19	16.09.19-22.09.19	23.09.19-29.09.19	30.09.19-6.10.19	7.10.19-13.10.19	14.10.19-20.10.19	21.10.19-27.10.19	28.10.19-03.11.19	04.11.19-10.11.19	11.11.19-17.11.19	18.11.19-24.11.19	25.11.19-01.12.19	02.12.19-08.12.19	09.12.19-15.12.19	16.12.19-22.12.19	23.12.19-29.12.19	30.12.19-05.01.20	06.01.20-12.01.20	13.01.20-19.01.20	20.01.20-26.01.20	27.01.20-01.02.20	03.02.20-09.02.20	10.02.20-16.02.20	17.02.20-23.02.20	24.02.20-01.03.20	02.03.20-08.03.20	09.03.20-15.03.20	16.03.20-22.03.20	23.03.20-29.03.20	30.03.20-05.04.20	06.04.20-12.04.20	13.04.20-19.04.20	20.04.20-26.04.20	28.04.20-03.05.20	04.05.20-10.05.20	11.05.20-17.05.20	18.05.20-24.05.20	25.05.20-31.05.20																

У – учебная неделя; П – праздничная неделя

ПА – промежуточная аттестация; ИК – итоговый концерт

ИА – итоговая аттестация; К – каникулярный период

## Содержание программы

### Учебный план третьего года обучения

1. Модуль: «Экзерсис народного танца»
2. Модуль: «Красота удмуртского танца»
3. Модуль: «Пластика движения»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Теория	Практика	Формы аттестации
	«Введение в образовательную программу»	1	10 мин	30 мин	
1.	Экзерсис народного танца				
1.1.	Упражнения у станка: - Полуприседание и приседание по 5 позиции ног; - Движение ноги по полу по 5 позиции ног крестом; - Движение ноги по кругу из 5 позиции ног; - Фондю по 5 позиции ног, - Большой мах ногой по 1 позиции ног	20	2	18	
1.2.	Упражнения на середине: - «Флик-фляк» с соскоком; - «Гармошка» - «Ковырялочка» с соскоком, - «Моталочка» с соскоком - Подготовка к ключу с соскоком по квадрату, - Трилистник	22	2	18	
1.3.	Рисунок танца: - «Капуста» - «Расческа» - «До за до»	10	1	9	
1.4.	Полифонические приемы: - «Канон» - «Многоголосье»	10	1	9	Тестирование
2.	Красота Удмуртского танца				



№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Теория	Практика	Формы аттестации
2.1.	Танцевальная культура южных удмуртов Кизнерского района «Как на Кизнерской земле пасли гусей» (на основе традиционной народной забавы с. Бемыж)	30	3	27	
2.2.	Танцевальная культура южных удмуртов Кизнерского района «Говорящий родник» (на основе легенды о Живом ключе в с. Короленко Кизнерского района)	30	3	27	Выполнение творческих заданий
3.	Пластика движения				
3.1.	Комплекс растяжек для разных групп мышц	10	1	9	
3.2.	Упражнения для укрепления мышц спины и пресса	10	1	9	Тестирование
4.	Подведение итогов	1			Участие в итоговом концерте
		144			

## Содержание учебного плана третьего года обучения

### **Вводное занятие.**

#### Теоретическая часть.

Знакомство с программой, инструктаж по технике безопасности.

#### Практика:

Повторение материала прошлого года (танцевальные номера). Игра на командообразование.

### **1. Экзерсис народного танца**

**1.1. Упражнения у станка (Полуприседание и приседание по 5 позиции ног; Движение ноги по полу по 5 позиции ног крестом; Движение ноги по кругу из 5 позиции ног; Фондю по 5 позиции ног, Большой мах ногой по 1 позиции ног).**

#### Теория

Правила исполнения движений экзерсиса народного танца у станка.

#### Практика

Разучивание комбинаций движений экзерсиса народного танца у станка.

**1.2. Упражнения на середине («флик-фляк», «гармошка», «ковырлячка» с соскоком, подготовка к ключу с соскоком, «моталочка», «трилистник»)**

#### Теория

Правила исполнения движений народного танца на середине зала

#### Практика

Разучивание комбинаций движений народного танца на середине зала.

**1.3. Рисунок танца («Капуста», «Расческа», «До за до»)**

#### Теория

Многообразие рисунков в танце

#### Практика

Разучивание танцевальных рисунков и возможность их применения в танцевальном номере. Игра на развитие пространственного мышления.

**1.4. Полифонические приемы («Канон», «Многоголосье»)**

#### Теория

Полифонические приемы в танце

#### Практика

Разучивание танцевальных полифонических приемов и возможность их применения в танцевальном номере. Тестирование по итогам изучения модуля

### **2. Красота удмуртского танца**

**2.1. Танцевальная культура южных удмуртов Кизнерского района с. Бемыж**

#### Теория

Традиционная народная забава жителей с. Бемыж «Пасти гусей»

#### Практика

Разучивание танцевальной зарисовки «Как на Кизнерской земле пасли гусей» (на основе традиционной народной забавы с. Бемьж). Игра на развитие актерских способностей.

## **2.2. Танцевальная культура южных удмуртов Кизнерского района с. Короленко**

### Теория

Легенда о Живом ключе в с. Короленко Кизнерского района

### Практика

Разучивание танцевальной зарисовки «Говорящий родник» (на основе легенды о Живом ключе в с. Короленко Кизнерского района). Выполнение индивидуальных практических заданий.

## **3. Пластика движения**

### **3.1. Упражнения для улучшения пластичности тела**

#### Теория

Безопасные и эффективные упражнения для улучшения пластичности тела

#### Практика

Выполнение комплекса упражнений для растяжки разных групп мышц

### **3.2. Упражнения для укрепления разных групп мышц**

#### Теория

Техника выполнения упражнения на укрепление разных групп мышц

#### Практика

Выполнение упражнений для укрепления разных групп мышц.

Тестирование

## **4. Подведение итогов.**

### Теория:

Результаты освоения программы за год

### Практика:

Участие в итоговом концерте



## Ожидаемые результаты в первый год обучения

Основная задача педагога создать условия для развития у детей интереса к предмету, психологически комфортной обстановки на занятиях, предпосылок для активной коммуникации с коллективом и каждым ребенком. Это на наш взгляд является фундаментом для успешного усвоения знаний, для формирования устойчивости внимания. Отсюда преобладающими методами обучения первого года будут игровые.

№ п/п	Задача	Результат	
		знают	умеют
1.	<b>Обучить основам народной хореографии</b>	<p>Знают Позиции ног и рук.                      Формулируют Правила исполнения упражнений народного экзерсиса у станка и на середине зала (полуприседание, приседание, движение ноги по полу, движение ноги по кругу по 6 позиции ног, двойные притопы, прихлопы, тройной переменный шаг, «Флик фляк», «Гармошка»), а так же владеют соответствующей терминологией</p> <p>Знают об отражении символов природы в народной хореографии, таких как:                      Символическое значение Солнца в хороводах.                      Италмас – символ культуры и творчества удмуртского народа.</p>	<p>Исполняют Движения народного экзерсиса у станка и на середине зала (полуприседание, приседание, движение ноги по полу, движение ноги по кругу по 6 позиции ног, двойные притопы, прихлопы, тройной переменный шаг, «Флик фляк», «Гармошка»)</p> <p>Исполняют танцевальную зарисовку «Богатство Асинерского леса.                      Способны продемонстрировать свои практические навыки на открытом занятии либо в итоговом концерте.</p>
2.	<b>Развить навыки исполнения и пластические возможности у обучающихся</b>	<p>Формулируют Правила проведения растяжек и правила исполнения упражнений для укрепления мышц пресса и спины</p>	<p>Применяют знания о правилах исполнения растяжек и упражнений для укрепления мышц спины и пресса на практике</p>

**3. Воспитать интерес у обучающихся к изучению культуры и быта народов, населяющих территорию УР.**

Обучающиеся мотивированны к поиску информации в народной хореографии и культуре удмуртского народа (приложение №4, №5). Выполняют творческое задание, связанные с поиском информации о символах народной хореографии удмуртского народа.

## Ожидаемые результаты во второй год обучения

Этот этап обучения характеризуется усложнением материала, что возможно лишь при условии достижения задач первого года обучения. Усложнение материала сопровождается накоплением танцевальной лексики, где под лексикой мы понимаем и многообразие движений, упражнений, и специальный терминологический, понятийный аппарат. На этом этапе мы значительно увеличиваем физическую нагрузку: усиливаем темп, дополняем занятия пластическими и силовыми упражнениями. Дети учатся определять глубинную основу полученного знания, или навыка, благодаря чему получают возможность анализировать и выискивать ошибки для успешного самоконтроля.

№ п/п	Задача	Результат	
		знают	умеют
1.	<b>Обучить основам народной хореографии</b>	<p>Формулируют Правила исполнения упражнений народного экзерсиса у станка и на середине зала (полуприседание, приседание по 1 и 2 позициям ног, движение ноги по полу по 1 позиции ног, движение ноги по кругу по 6 позиции ног, фондю по 6 позиции ног, тройные притопы, прихлопы, «Флик фляк», «Гармошка», «Ковырялочка», подготовка к ключу без соскока), а также владеют соответствующей терминологией</p> <p>Знают о народных играх и возможности использования этих знаний при постановке танцевальных номеров.</p> <p>Владеют знаниями о Русских народных зимних</p>	<p>Исполняют Движения народного экзерсиса у станка и на середине зала (полуприседание, приседание по 1 и 2 позициям ног, движение ноги по полу по 1 позиции ног, движение ноги по кругу по 6 позиции ног, фондю по 6 позиции ног, тройные притопы, прихлопы, «Флик фляк», «Гармошка», «Ковырялочка», подготовка к ключу без соскока)</p> <p>Исполняют танцевальные зарисовки: «Русские зимние забавы» «Шурдыряськон».</p> <p>Выполняют творческие задания.</p> <p>Способны продемонстрировать свои практические навыки на открытом занятии либо в итоговом концерте.</p>

№ п/п	Задача	Результат	
		знают	умеют
		забавах.  Знают народные удмуртские игры.	
2.	<b>Развить навыки исполнения и пластические возможности у обучающихся</b>	Формулируют Правила проведения растяжек и правила исполнения упражнений для укрепления мышц пресса и спины	Применяют знания о правилах исполнения растяжек и упражнений для укрепления мышц спины и пресса на практике

**3. Воспитать интерес у обучающихся к изучению культуры и быта народов, населяющих территорию УР.**

Обучающиеся мотивированны к поиску информации о быте и Танцевальной культуре удмуртского и русского народов (приложение №4, №5). Выполняют творческие задания, связанные с поиском информации о народных играх русского и удмуртского народов.



## Ожидаемые результаты в третий год обучения

Этот этап обучения характеризуется усложнением материала относительно предыдущего года. Весь накопленный лексический материал мы переводим в 5 позицию ног и насыщаем сложными элементами и комбинациями. На этом этапе мы значительно увеличиваем физическую нагрузку: усиливаем темп, дополняем занятия пластическими и силовыми упражнениями. Дети учатся определять глубинную основу полученного знания, или навыка, благодаря чему получают возможность анализировать и выискивать ошибки для успешного самоконтроля.

Кроме того в третий год обучения дети знакомятся с культурой и народным творчеством южных удмуртов Кизнерского района.

№ п/п	Задача	Результат	
		знают	умеют
1.	<b>Обучить основам народной хореографии</b>	<p>Формулируют Правила исполнения упражнений народного экзерсиса у станка и на середине зала (полуприседание, приседание по 5 позициям ног, движение ноги по полу по 5 позиции ног, движение ноги по кругу из 5 позиции ног, фондю по 5 позиции ног, «Флик фляк», «Гармошка», «Ковырялочка», подготовка к ключу с сосоком, «Моталочка», «Трилистник»), а также владеют соответствующей терминологией.</p> <p>Знают о Танцевальной культуре южных удмуртов Кизнерского района</p>	<p>Исполняют Движения народного экзерсиса у станка и на середине зала (полуприседание, приседание по 5 позициям ног, движение ноги по полу по 5 позиции ног, движение ноги по кругу из 5 позиции ног, фондю по 5 позиции ног, «Флик фляк», «Гармошка», «Ковырялочка», подготовка к ключу с сосоком, «Моталочка», «Трилистник»)</p> <p>Исполняют танцевальные зарисовки: «Как на Кизнерской земле пасли гусей» (на основе традиционной народной забавы с. Бемыж) «Говорящий родник» (на основе легенды о Живом ключе в с. Короленко Кизнерского района)</p> <p>Выполняют творческие задания.</p> <p>Способны продемонстрировать свои практические навыки на</p>

№ п/п	Задача	Результат	
		знают	умеют
			открытом занятии либо в итоговом концерте.
2.	<b>Развить навыки исполнения и пластические возможности у обучающихся</b>	Формулируют Правила проведения растяжек и правила исполнения упражнений для укрепления разных групп мышц	Применяют знания о правилах исполнения растяжек и упражнений для укрепления разных групп мышц на практике

**3. Воспитать интерес у обучающихся к изучению культуры и быта народов, населяющих территорию УР.**

Обучающиеся мотивированны к поиску информации о быте и Танцевальной культуре южных удмуртов Кизнерского района(приложение №4,№5).

Выполняют творческие задания, связанные с поиском информации о традиционной народной забаве жителей с. Бемыж «Пасти гусей», а так же о Легенде о Живом ключе в с. Короленко Кизнерского района.

## **Комплекс организационно – педагогических условий**

### **Условия реализации программы**

Для обеспечения реализации программы необходимо:

- зеркальный зал размером не менее 25 кв. м
- половое покрытие (деревянный пол, паркет или специальный линолеум)
- проектор
- магнитофон
- программы
- схемы, таблицы
- фотоаппарат, компьютер
- различный методический и дидактический материал, широко используются возможности Интернета, методического кабинета, методические пособия по темам занятий.

### **Методические материалы:**

Теоретическая часть занятия должна быть краткой. Использование наглядных пособий, технических средств способствует лучшему усвоению материала и позволяет разнообразить формы и методы занятий. Практические работы и задания, должны быть увлекательными и занимать основную часть занятия, что продиктовано спецификой деятельности (необходимостью тренировки физических данных).

Проведение занятий в игровой форме, включение подвижных игр повышают интерес к занятиям. Вопросы для тематических викторин, помогают закреплению материала, организуют досуг.

Важными формами подведения итогов кроме прочих являются:

- Выступления:
  - участие в концертах, конкурсах, фестивалях;
  - проведение открытых уроков;
  - защита творческих проектов.
- Праздники:
  - проведение календарных праздников народного календаря, камерных мероприятий.
- Экскурсии.
- Анкетирование и диагностика личностного роста.

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Методическое обеспечение	1 год обучения	2 год обучения	
1.	Видеоматериалы:	<p style="text-align: center;">Концерт Государственного ансамбля народной песни и танца УР «ТАНОК».</p> <p style="text-align: center;">Концерт государственного академического ансамбля народного танца им. Игоря Моисеева.</p>	<p style="text-align: center;">Концерт Удмуртского государственного театра песни и танца «Айкай».</p> <p style="text-align: center;">Концерт Государственного академического хореографического ансамбля «Березка» им. Н.С. Надеждиной.</p>	<p style="text-align: center;">Концерт ансамбля марийского танца «Царамис»</p>
2.	Дидактический и лекционный материал	<p>1. Народный танец на самодеятельной сцене: советы балетмейстера / Г. Настюков Москва Проофиздат, 1976</p> <p>2. Анатомия упражнений на растяжку Арнольд Нельсон, Юко Кокконен Издательство Попурри 2018</p> <p>3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца».- Издание 6.</p>	<p>1. Народный танец Т. Ткаченко Государственное издательство Искусство Москва, 1954</p> <p>2. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник, Мария Ключева, издательство Форум, 2014</p> <p>3. Владыкин В.Е., Христолюбова Л.С. «История этнографии удмуртов. Краткий историографический очерк с библиографией. –</p>	<p>1. Кизнер. Земля живых ключей. Н.И. Рылова, Ижевск «Удмуртия», 2009</p> <p>2. Кизнерский район. 75 лет трудовых побед. А. Протасова, ООО Астера, Ижевск</p> <p>3. Лебедева С.Х. «Удмуртская народная одежда». – Ижевск: Удмуртия, 2008.-41с.</p> <p>4. Стариков В.У. «Удмуртские народные танцы».- Ижевск: Удмуртия, 1981. — 272 с.</p>

№ п/п	Методическое обеспечение	1 год обучения	2 год обучения	
		Серия “Учебники для вузов. Специальная литература” — СПб.: Издательство “Лань”, 2000. — 192с.	Ижевск: Удмуртия, 1984.- 144с.	
3.	Плакаты:	Позиции и позы классического танца	Национальный удмуртский костюм; Национальный русский костюм	Карта Кизнерского района
4.	Реквизит:	Гимнастические коврики. Лавочки, степы, ленты для растяжек. Тканые изделия для реквизита в танцевальной постановке. Костюмы	Гимнастические коврики; Лавочки, степы, ленты для растяжек. Предметы народного быта в качестве реквизита к постановкам; Предметы народных фольклорных игр (канат, рушники, сапог, лапоть...)	Гимнастические коврики. Лавочки, степы, ленты для растяжек. Костюмы. Косметические зеркальца.

## **Формы аттестации/контроля**

Оценка результатов усвоения теоретических и практических знаний по программе «Создаю, Танцую» проводится два раза в год согласно положению «Об аттестации обучающихся» в МБОУ ДО КР ДДТ.

Результаты оцениваются по 10-бальной системе, где каждые 10% усвоенных знаний будут оцениваться, как один балл. Соответственно:

от 8 до 10 баллов – продвинутый уровень усвоения знаний;

от 5 до 7 баллов – базовый уровень усвоения знаний;

ниже 5 баллов – стартовый уровень усвоения знания.

За каждое контрольное задание, предусмотренное учебно-тематическим планом знания и умения обучающихся будут оцениваться по 10-ти бальной системе, а в конце полугодия высчитываться средний балл.

### Контрольно-измерительные материалы

Год обучения	КИМы в соответствии с задачами обучения		
	Обучить основам народной хореографии	Развить навыки исполнения и пластические возможности у обучающихся	Воспитать интерес у обучающихся к изучению культуры и быта народов, населяющих территорию РФ
<b>Первый год обучения</b>	Приложение №1: Тест1, Тест2	Приложение№2 «Карта оценивания навыков обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Созидаю танцюя»	Приложение№3 «Карта оценивания творческих заданий» Приложение №4 «Диагностика уровня интереса у обучающихся к изучению культуры и быта народов, населяющих территорию УР»
<b>Второй год обучения</b>	Приложение №1: Тест3, Тест 4	Приложение№2 «Карта оценивания навыков обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Созидаю танцюя»	Приложение№3 «Карта оценивания творческих заданий» Приложение №4 «Диагностика уровня интереса у обучающихся к изучению культуры и быта народов, населяющих территорию УР»
<b>Третий год обучения</b>	Приложение №1: Тест5, Тест 6	Приложение№2 «Карта оценивания навыков обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Созидаю танцюя»	Приложение№3 «Карта оценивания творческих заданий» Приложение №4 «Диагностика уровня интереса у обучающихся к изучению культуры и быта народов,

			населяющих территорию УР»
--	--	--	---------------------------



## Список использованной литературы

### Литература для педагога:

4.1.1.1. ГОСТ 2.105 – 95. ЕСКД. «Общие требования к текстовым документам» (с обновлением на 13.01.2010г.).

4.1.1.2. ГОСТ 7.1 – 2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

4.1.1.3. ГОСТ 7.80 – 2000 «Библиографическая запись. Заголовок. Общие требования и правила составления».

4.1.1.4. Беляев И.А. «Целостность способностей человека». – Оренбург; ОФ УРАГС, 1999.

4.1.1.5. Владыкин В.Е., Христоробова Л.С. «История этнографии удмуртов. Краткий историографический очерк с библиографией». – Ижевск: Удмуртия, 1984.-144с.

4.1.1.6. Ваганова А. Я.« Основы классического танца».- Издание 6. Серия “Учебники для вузов. Специальная литература” — СПб.: Издательство “Лань”, 2000. — 192с.

4.1.1.7. Лебедева С.Х. «Удмуртская народная одежда». – Ижевск: Удмуртия, 2008.-41с.

4.1.1.8. Рылова Н.И. «Кизнер. Земля живых ключей».- Ижевск: Удмуртия, 2009. -256 с.

4.1.1.9. Рылова Н.И.«Кизнерский район». – Ижевск: Астера. – 71с.

4.1.1.10.Стариков В.У. «Удмуртские народные танцы».- Ижевск: Удмуртия, 1981. — 272 с.

4.1.1.11.Селевко Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М., 2007.

4.1.1.12.Харлова Е.А., Варначева А.Г. «Взаимодействие общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования детей: проблемы и пути решения». – Ижевск: АОУ ДПО ИПК и ПРО УР, 2014. – 103 с.

### Интернет ресурсы

1. <http://ug.ru/archive/39800> Садкова С. «И в танце есть математический расчет». -УГ Москва», №14 от 5 апреля 2011 года.

2. <http://cyberlenika.ru> Батеева Н. П. «Методика биомеханического анализа хореографических движений». – Педагогика, Психология и Медико-биологический проблемы физического воспитания и спорта, №4/2015.

3. <https://news/mail.ru/politics/15109134> Мухаметшина Е. «Всем кружкам по мозгам».-Политика. Газета.Ру, 8 октября 2013.

4. <http://nsportal.ru/> Шумейко Ю.С. «Математика и балет».- Алые паруса, 04.12.2013.

5. <http://prouchebu.com/> «О реформах дополнительного образования в России».- Профориентация школьников editor Июнь 25, 2015.

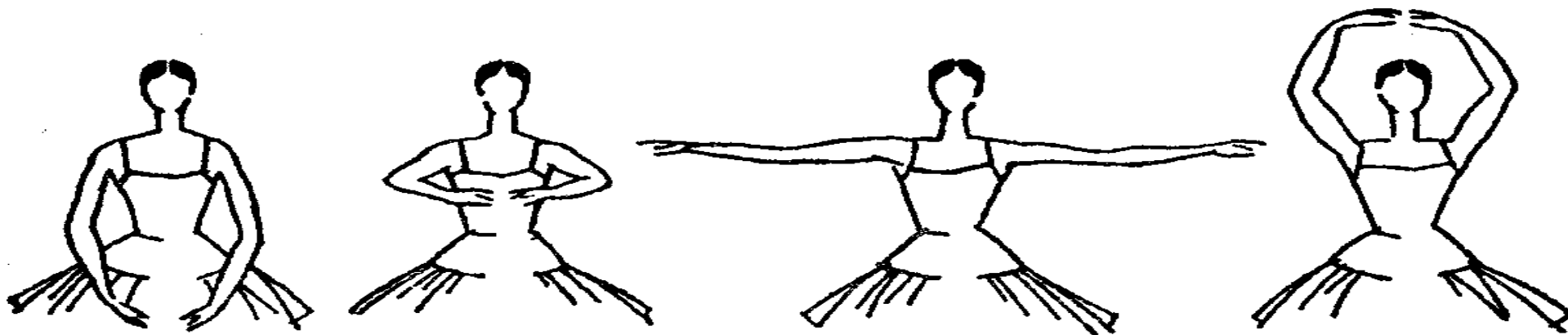
## Приложение №1

### Тест 1

Подпиши номер позиции ног:



Подпиши номер позиции рук:



## Тест 2

1 Плие это...

А. Мах ногой	Б. Приседание	В. Круг ногой по полу
--------------	---------------	-----------------------

2 Батман тандю это...

А. Поворот головы	Б. Движение ногой по полу	В. Круг ногой по полу
-------------------	---------------------------	-----------------------

3 Ронд в переводе с французского это...

А. Треугольник	Б. Квадрат	В. Круг
----------------	------------	---------

4 Как называется упражнение, когда сидя на полу мы складываем ноги вместе, вытягиваем колени и сильно прижимаем тело к ногам?

А. Книжка	Б. Бабочка	В. Лягушка
-----------	------------	------------

5 Тройной переменный шаг мы исполняем в танце...

А. Барыня	Б. Полька	В. Русский лирический
-----------	-----------	-----------------------

### Тест 3

1 Название танцевального элемента, где характерным движением является мазок носком ноги по полу...

А. Моталочка	Б. Флик фляк	В. Ковырялочка
--------------	--------------	----------------

2 Название танцевального элемента, где стопа ноги поочередно ставится по на носок, то на каблук...

А. Моталочка	Б. Флик фляк	В. Ковырялочка
--------------	--------------	----------------

3 Фондю в переводе с французского это...

А. Лететь	Б. Таять	В. Исчезать
-----------	----------	-------------

4 Какие особенности вы знаете в исполнении большого приседания по 2 позиции ног?

А. Руки поднимаются над головой	Б. Пятки не отрываются от пола	В. Пятки отрываются от пола
---------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

5 Какие особенности вы знаете в исполнении большого приседания по первой позиции ног?

А. Пятки отрываются от пола	Б. Пятки не отрываются от пола	В. Появляется наклон корпуса вперед
-----------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

## Тест 4

1 Первый по порядку элемент экзерсиса народного танца

А. Мах ногой	Б. Приседание	В. Круг ногой по полу
--------------	---------------	-----------------------

2 Как называется танцевальное движение, где поочередно соединяются то носочки ног, то пяточки?

А. Гармошка	Б. Моталочка	В. Ковырялочка
-------------	--------------	----------------

3 Как называется движение для укрепления мышц спины и пресса, когда мы сидя разводим руки во вторую позицию, а ноги фиксируем высоко от пола?

А. Книжка	Б. Бабочка	В. Самолетик
-----------	------------	--------------

4 Когда мы исполняем фондю, то опорная нога выполняет...

А. Ронд	Б. Плие	В. Батман
---------	---------	-----------

5 Напишите название любой удмуртской народной игры:

## Тест 5

1 Как в народном танце называется движение ногой, напоминающее движение маятника:

А. Ковырялочка	Б. Моталочка	В. Гармошка
----------------	--------------	-------------

2 Поочередная схематичная смена позиций рук в хореографии называется...

А. Экзерсис	Б. Пордебра	В. Адажио
-------------	-------------	-----------

3 Как называется прием в хореографии, когда каждый на сцене исполняет свою комбинацию?

А. Волна	Б. Канон	В. Многолосье
----------	----------	---------------

4 Как называется прием в хореографии, когда каждый из танцоров поочередно исполняет комбинацию?

А. Волна	Б. Канон	В. Многолосье
----------	----------	---------------

5 Как называют прием в хореографии, когда каждый следующий танцор исполняет комбинацию с опозданием?

А. Волна	Б. Канон	В. Многолосье
----------	----------	---------------

## Тест 6

1 Большой мах ногой по-французски называется:

A. Plie	Б. Rond	В. Grand battement
---------	---------	--------------------

2 Что такое Сербиянка?

А. Народный танец жителей с. Короленко	Б. Народный танец жителей с. Бемыж	В. Народный танец жителей с. Кизнер
--	------------------------------------	-------------------------------------

3 Что означает для жителей с. Бемыж фраза «Пасти гусей»?

А. Термин из животноводства	Б. Народная забава	В. Танцевальный элемент
-----------------------------	--------------------	-------------------------

4 Где в Кизнерском районе проживают переселенцы из Нижегородской области?

А. с. Кизнер	Б. с. Короленко	В. с. Бемыж
--------------	-----------------	-------------

5 Где находится в Кизнерском районе «Говорящий родник»?

А. с. Кизнер	Б. с. Короленко	В. с. Бемыж
--------------	-----------------	-------------









## Приложение №5

### Анкета

#### **для диагностики интереса у обучающихся к изучению культуры и быта народов, населяющих территорию УР**

Вам предлагается принять участие в исследовании, направленном на повышение эффективности обучения. Прочитайте каждое высказывание и выразите своё отношение к изучаемому вопросу, проставив напротив номера высказывания свой ответ, используя для этого следующие обозначения: верно (++) ; пожалуй, верно (+); пожалуй, неверно (-), неверно (--).

Помните, что качество наших рекомендаций будет зависеть от искренности и точности Ваших ответов.

Благодарим за участие в опросе.

1. Изучение жизни и быта удмуртского народа даёт мне возможность узнать много важного для себя, проявить свои способности.
2. Изучение жизни и быта удмуртского народа мне интересно.
3. В изучении жизни и быта удмуртского народа мне достаточно тех знаний, которые я получаю из жизни
4. Изучение жизни и быта удмуртского народа мне неинтересны, я не выполняю задания по этой теме.
5. При изучении жизни и быта удмуртского народа кроме учебников и рекомендованной литературы самостоятельно занимаюсь поиском информации.
6. Материал, о жизни и быте удмуртского народа, с интересом обсуждаю в свободное время со своими одноклассниками.
7. Стараюсь самостоятельно выполнять творческие задания, не люблю, когда мне подсказывают.
8. По возможности стараюсь списать у товарищей или прошу кого-то выполнить задание за меня.
9. Если я плохо подготовлен к занятию, то особо не расстраиваюсь и не переживаю.
10. Если по болезни (или другим причинам) я пропускаю занятия и не успеваю подготовить творческий проект, то меня это огорчает.
11. Если бы было можно, то я исключил бы творческие проекты из расписания (учебного плана).