

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
МКОУ «КИЗЛЯРСКАЯ ГИМНАЗИЯ №1 ИМ.М.В.ЛОМОНОСОВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КИЗЛЯР»**

РАССМОТРЕНО
На заседании НМС

Абдулхаликова В.Х.
от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

Чернова Е.М.
от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Боровикова Н.А.
Приказ № 179
от 31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Ритмы гор»
для обучающихся 5-8 классов

г. Кизляр
2023 г.

Пояснительная записка

В национальной культуре дагестанских народов танцевальное искусство занимает весьма почетное место. Оно также древне, как и поэтическое творчество народа. Есть какая-то особая сила в танцах и песнях Кавказа.

В эстетическом воспитании ребенка танцевальное искусство занимает значительное место. Танец развивает у ребенка художественный вкус, музыкальность, ритм, память, творческую фантазию, координацию движений, изящество и пластичность.

Образовательный процесс в хореографическом объединении основывается на данной программе, которая предусматривает систематическое и последовательное обучение, развитие и эстетическое воспитание обучающихся. Руководитель, придерживаясь содержания программы, творчески подходит как к проведению занятий, так и к постановочной работе, учитывая возможности учащихся.

Актуальность данной программы состоит в приобщении подрастающего поколения к народной культуре, в формировании нравственных устоев и воспитании детей и молодежи в духе национальных традиций.

Приобщение к искусству национальной хореографии в широком смысле включает не только ознакомление и обучение учащихся с элементами классического и народно – характерного танцев, связанных с жизненным укладом народов; но и с обычаями и обрядами, с историей национального костюма, образами народного творчества, музыкальной культурой, народными инструментами.

Программа является модифицированной и опирается на образовательную программу по национальной хореографии Государственного академического ансамбля народного танца «Лезгинка», автором которой является заслуженный работник культуры Республики Дагестан, победитель Иеспубликанского конкурса педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям» В.М.Туаев.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Новый стандарт утверждает, что достижение образовательных целей более не ограничивается только уроками. На сегодняшний день внеурочная деятельность является значимой частью образовательного процесса.

Рабочая программа по внеурочной деятельности под названием «Ритмы гор» для 5-8 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 №115;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС ООО);
- Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ООО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370.
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675)

- Учебным планом МКОУ КГ № 1 на 2023-2024 уч.год;

- С постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

Общая характеристика внеурочной деятельности «Ритмы гор»

Занятия хореографией тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Наряду с другими предметами, занятия хореографией, способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Также занятия хореографией положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

- сформировать у воспитанников такие ценные качества как, адаптивность, инициативность, креативность, общительность, трудолюбие, честность, чувство собственного достоинства
- развить чувство ответственности, самокритичность, умение радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех
- воспитать потребность в систематических занятиях.
- формировать устойчивый интерес к танцу
- приобщить обучающихся к достоянию культуры, путем ознакомления с историей возникновения и развития танца
- формировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала
- формировать поэтапное овладение каждой возрастной группой классическим, народным и современным экзерсисом
- ознакомить с основами хореографической грамоты
- сформировать систему знаний, умений, навыков по основам хореографии
- обучить навыкам танцевального мастерства
- развить внутреннюю собранность, внимание
- избавить от стеснительности, зажатости, комплексов
- развивать простейшую координацию;
- развивать хореографическую память, внимание, выдержку;
- развивать музыкальные и творческие способности детей с учетом возможностей каждого - ребёнка по средствам музыкально-ритмических движений.

Отличие данной программы от имеющихся состоит в том, что при обучении и постановке известных танцев вводятся нестандартные приемы и комбинации танцевальных движений, что обогащает хореографический рисунок. Также имеет место расширение репертуара с введением элементов и последующей постановке современного дагестанского танца.

Основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность.

Содержание программы хореографического направления «Ритмы гор»

Хореография – это искусство, любимое детьми. И работать с ними – значит ежедневно отдавать ребенку свой жизненный и духовный опыт, приобщать маленького человека к миру Прекрасного. Занятия хореографическим искусством создают благоприятные условия для психического, физического и эстетического развития, развития творческих способностей детей, профориентации и доп. профессиональной подготовки подростков. Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. Содержание программы хореографического направления «Ритмы гор» построено блоками: 5 -6 класс -

«Основной курс», 7-8 класс «Курс совершенствования мастерства». Каждый блок является законченным этапом обучения, и в то же время основой для дальнейшего продвижения ребенка. Дети в группу набираются по желанию, без предварительного отбора. В ходе освоения «Основного курса», развивается интерес к предметному содержанию образовательного процесса, формируются ценностные ориентации, ярче проявляются его общие и специальные творческие способности, склонности к занятиям хореографией, оформляются личностные позиции, связанные не только с заинтересованностью в достижении высоких результатов в области хореографии, но в организаторской, внутри - коллективной деятельности, подготовке концертных выступлений. Формирование концертного репертуара, распределение обязанностей внутри коллектива с учётом индивидуальных интересов и склонностей способствуют становлению ответственности каждого за достижение общего результата. В процессе освоения «Курса совершенствования мастерства», реализуется стремление обучающегося самоопределиваться относительно предметного содержания образовательной программы и собственных ценностных ориентаций. Содержание данного уровня предполагает углубленное изучение предмета: классический, народно-сценический и современный танец, возможность самостоятельных постановок. Углублённая предметная подготовка позволяет учащимся принимать активное участие в концертной деятельности и хореографических конкурсах на различных уровнях.

Актуальность данной программы заключается в предоставлении ребёнку и подростку спектра возможностей по реализации его интересов и способностей в сфере хореографии; в обеспечении потребностей школы в формировании общей культуры воспитанников, безопасной и продуктивной организации их свободного времени, создании самостоятельного творческого коллектива, презентации результатов его деятельности на различных уровнях (городском, республиканском и др.)

Организация образовательного процесса.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмы гор» для 5-8 класса рассчитана на 1 год. Занятия проводятся с детьми 1 раз в неделю (34 часа в год). Продолжительность занятий – 40 мин. Форма работы групповая (15-17 человек).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмы гор»

В результате освоения предметного содержания предлагаемого курса ритмики у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностными результатами являются:

- формы проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;
- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе, правила игрового общения, правильного отношения к собственным ошибкам, к победе, поражению;
- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели, соблюдать правила поведения, правильно взаимодействовать с партнерами по команде;
- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.

Метапредметными результатами являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- применять полученные сведения о многообразии танцевального искусства, красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения;

- выполнять музыкально-ритмических движения, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

Предметными результатами являются:

- необходимые сведения о многообразии танцев, особенностях танцев народов мира, народных танцев; танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты;
- работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца; основные движения: ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- импровизировать; работать в группе, в коллективе, выступать перед публикой;
- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект, иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

По окончании обучения по данной программе обучающиеся должны:

- владеть своим телом (правильная постановка ног, рук, корпуса, головы);
- знать основы классического танца, основные элементы движений и ходы народных танцев, владеть руками в движениях и связках, уметь выполнять этюды народных танцев;
- знать все необходимые базовые движения, на основе которых создается танец, понимать характер и особенности танца, уметь выполнять трюковые движения, движения с вращениями;
- знать основы национальной хореографии, уметь исполнять бытовые и сценические танцы народов Кавказа.

Формы подведения итогов реализации программы:

- подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам,
- отчётный концерт.

Календарно-тематическое планирование 5-6 класс

№	Название раздела, темы	Количество часов
I	Вводное занятие «Основы гармонии музыкально-пластического движения»	1
II	Раздел «Гимнастика»	9
III	Раздел «Основы классического танца»	8
IV	Раздел «Народный танец»	16
	Всего часов	34

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Название раздела, темы	Количество часов
I	Вводное занятие Установочные занятия. Знакомство с историей танца «Лезгинка»	1
II	Раздел «Гимнастика»	7
III	Раздел «Основы классического танца»	7
IV	Раздел «Народный танец»	19
	Всего часов	34

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Название раздела, темы	Количество часов
I	Вводное занятие Установочные занятия. Знакомство с историей танца «Лезгинка»	1
II	Раздел «Гимнастика»	7
III	Раздел «Основы классического танца»	6
IV	Раздел «Народный танец»	20
	Всего часов	34

**Поурочный план
5 класс**

№/п	Содержание темы	Теория	Практика	Кол-во часов	Дата
					5а,б,в
1	Раздел Вводное занятие. Основы гармонии музыкально-пластического движения	1		1	
	Раздел «Гимнастика»			9	
2	Выполнение пластического движения «волна» в разных направлениях и плоскостях, отдельно руки, ноги, только корпус, смена направления «волны» от кончиков пальцев рук (от стопы) до корпуса, и наоборот. Исполнение «волны» стоя, сидя и лежа. Прогибы корпуса, contraction, release (ребра вперед, назад), задержка крайней точки выполнения движения.		1		
3	Наклоны корпуса вперед, назад, в стороны с добавлением движений руками и головой. Растяжка (выполнение в партере): Упражнение «складка», наклон вперед к ногам, собранным вместе, стопы меняют положения flex и point;		1		
4	Упражнение «разножка», наклон вперед к ногам, разведенным широко в стороны, стопы меняют положения flex и point; упражнение «треугольник», одна нога вытянута вперед, другая заведена назад или вперед, согнутая в колене. Корпус делает наклоны к прямой ноге, затем к согнутой. Ноги меняют положения.		1		
5	Выпады вперед, передняя нога согнута в колене под прямым углом, задняя вытянута назад, колено ровное. Руки упираются в пол, затем поднимаются над головой. Смена ног. Выполнение продольного шпагата с правой ногой впереди, с левой. Задержка положения на 30 сек. или 1 мин.		1		
6	Выполнение поперечного шпагата 1-2 мин.		1		

	Все шпагаты повторить с задержкой на 30 сек-1 мин. При хорошем исполнении добавить прогибы в спине, руки завести за голову. Если исполнители не могут долго удерживать нужное положение, добавить «пружину», покачивания мышц вверх и вниз, затем фиксировать мышцы на 10 секунд.				
7	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».		1		
8	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.		1		
9-10	Гимнастика Parter.		2		
	Раздел «Основы классического танца»			8	
11	Батман тандю – по 1, 2, 5 позициям, в сторону, вместе, вместе, в сторону назад		1		
12	Демиплие – складывание, сгибание, приседание по 1, 2, 5 позициям		1		
13	Демирон де жамб партер – круговое движение ног с первой		1		
14	Позиции по точкам		1		
15	Прыжки по 1, 2, 5 позициям		1		
16	Прыжки по 1 и по 5 позициям с поворотом в воздухе.		1		
17	Основной ход танцев «Двойной шаг»		1		
18	Позиции рук в танцах (одна в вверх, другая в сторону и др)		1		
	Раздел «Народный танец»			16	
19-20	Движение «ковырялочка», «ковырялочка» - ножка на пяточку вперед и в сторону		2		
21	Движение «веревочка»		1		
22 - 24	«Веревочка» в повороте , движение «выпады», «выпады» с хлопками		3		

25	Прыжки с поочередным выбросом ног на пятку, боковой ход с поворотом вправо и влево		1		
26	Прыжки с поочередным выбросом ног на пятку, поочередные выбросы		1		
27-28	Повороты , движение «растяжка», с переменной рук и направления		2		
29-31	Колени, верчение, осанка дагестанского танца		3		
32	Истоки народного танца	1			
33	Этюды на танцы народов Кавказа		1		
34	Бытовые танцы на основе движений классического и историко-бытового танцев	1			
ИТОГО:		3	31	34	

Календарно-тематический план 6 класс

№/п	Содержание темы	Теория	Практика	Кол-во часов	Дата
					б а,б,в
1	Вводное занятие. Основы гармонии музыкально-пластического движения	1		1	
	Раздел «Гимнастика»			9	
2	Выполнение пластического движения «волна» в разных направлениях и плоскостях, отдельно руки, ноги, только корпус, смена направления «волны» от кончиков пальцев рук (от стопы) до корпуса, и наоборот. Исполнение «волны» стоя, сидя и лежа. Прогибы корпуса, contraction, release (ребра вперед, назад), задержка крайней точки выполнения движения.		1		
3	Наклоны корпуса вперед, назад, в стороны с добавлением движений руками и головой. Часть 2 – растяжка (выполнение в партере): Упражнение «складка», наклон вперед к ногам, собранным вместе, стопы меняют положения flex и point;		1		
4	Упражнение «разножка», наклон вперед к ногам, разведенным широко в стороны, стопы меняют положения flex и point; упражнение «треугольник», одна нога вытянута вперед, другая заведена назад или вперед, согнутая в колене. Корпус делает наклоны к прямой ноге, затем к		1		

	согнутой. Ноги меняют положения.				
5	Выпады вперед, передняя нога согнута в колене под прямым углом, задняя вытянута назад, колено ровное. Руки упираются в пол, затем поднимаются над головой. Смена ног. Выполнение продольного шпагата с правой ногой впереди, с левой. Задержка положения на 30 сек. или 1 мин.		1		
6	Выполнение поперечного шпагата 1-2 мин. Все шпагаты повторить с задержкой на 30 сек-1 мин. При хорошем исполнении добавить прогибы в спине, руки завести за голову. Если исполнители не могут долго удерживать нужное положение, добавить «пружину», покачивания мышц вверх и вниз, затем фиксировать мышцы на 10 секунд.		1		
7	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».		1		
8	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.		1		
9-10	Гимнастика Parter.		2		
	Раздел «Основы классического танца»			8	
11	Батман тандю – по 1, 2, 5 позициям, в сторону, вместе, вместе, в сторону назад		1		
12	Демиплие – складывание, сгибание, приседание по 1, 2, 5 позициям		1		
13	Демирон де жамб партер – круговое движение ног с первой		1		
14	Позиции по точкам		1		
15	Прыжки по 1, 2, 5 позициям		1		
16	Прыжки по 1 и по 5 позициям с поворотом в воздухе.		1		
17	Основной ход танцев «Двойной шаг»		1		
18	Позиции рук в танцах (одна в вверх, другая в сторону и др)		1		
	Раздел «Народный танец»			16	

19-20	Движение «ковырялочка», «ковырялочка» - ножка на пяточку вперед и в сторону.		2		
21	Движение «веревочка»		1		
22 - 23	«Веревочка» в повороте , движение «выпады», «выпады» с хлопками . Колени, верчение, осанка дагестанского танца.		2		
24-25	Прыжки с поочередным выбросом ног на пятку, боковой ход с поворотом вправо и влево. Прыжки с поочередным выбросом ног на пятку, поочередные выбросы.		2		
26	Повороты , движение «растяжка», с переменной рук и направления.		1		
27-28	Основной ход аварских танцев «андийский шаг», «паровозик»; «гергемельский шаг»		2		
29-30	Основной ход танцев двойной, «Чеченский» с движением рук;		2		
31-32	Основной ход лакского танца «лакский шаг» боковой ход танца , простейшие связки танцев народов Дагестана		2		
33	Этюды на танцы народов Кавказа		1		
34	Костюмы народов Кавказа	1			
ИТОГО:		2	32	34	

Календарно-тематический план 7 класс

№/п	Содержание темы	Теория	Практика	Кол-во часов	Дата
					7а,б,в
1	Вводное занятие. Установочные занятия. Знакомство с историей танца «Лезгинка»	1		1	
	«Гимнастика»			7	
2	Наклоны корпуса вперед, назад, в стороны с добавлением движений руками и головой, растяжка (выполнение в партере): Упражнение «складка», наклон вперед к ногам, собранным вместе, стопы меняют положения flex и point		1		
3- 4	Упражнение «разножка», наклон вперед к ногам, разведенным широко в стороны, стопы меняют положения flex и point; упражнение «треугольник», одна нога вытянута вперед, другая заведена назад или вперед, согнутая в колене. Корпус делает наклоны к прямой ноге, затем к согнутой. Ноги меняют положения. Выпады вперед, передняя нога согнута в колене под прямым углом, задняя вытянута назад, колено ровное. Руки упираются в пол, затем поднимаются над головой. Смена ног. Выполнение продольного шпагата с правой ногой		2		

	вперед, с левой. Задержка положения на 30 сек. или 1 мин.				
5	Выполнение поперечного шпагата 1-2 мин. Все шпагаты повторить с задержкой на 30 сек-1 мин. При хорошем исполнении добавить прогибы в спине, руки завести за голову. Если исполнители не могут долго удерживать нужное положение, добавить «пружину», покачивания мышц вверх и вниз, затем фиксировать мышцы на 10 секунд		1		
6	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.		1		
7	Упражнения для улучшения гибкости тела. Упражнения для эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов. Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов Упражнения для развития эластичности мышц кисти и предплечья Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, тазобедренных суставов		1		
8	Гимнастика Parter.		1		
	Раздел «Основы классического танца»			7	
9-10	Батман тандю – по 1, 2, 5 позициям, в сторону, вместе, вместе, в сторону назад.		2		
11	Демиплие – складывание, сгибание, приседание по 1, 2, 5 позициям . Демирон де жамб партер – круговое движение ног с первой		1		
12	Позиции по точкам		1		
13	Прыжки по 1, 2, 5 позициям . Прыжки по 1 и по 5 позициям с поворотом в воздухе.		1		
14	Позиции рук в танцах (одна в вверх, другая в сторону и др)		1		
15	Основной ход танцев «Двойной шаг». Шаг вальса.		1		
	Раздел «Народный танец»			19	
16	Движение «ковырялочка», «ковырялочка» - ножка на пяточку вперед и в сторону		1		
17	Движение «веревочка»		1		

18	«Веревоочка» в повороте , движение «выпады», «выпады» с хлопками . Колени, верчение, осанка дагестанского танца		1		
19	Прыжки с поочередным выбросом ног на пятку, боковой ход с поворотом вправо и влево. Прыжки с поочередным выбросом ног на пятку, поочередные выбросы		1		
20	Повороты , движение «растяжка», с переменной рук и направления		1		
21	Основной ход аварских танцев «андийский шаг», «паровозик»; «гергебельский шаг»,		1		
22 - 23	Основной ход танцев двойной, «Чеченский» с движением рук;		2		
24- 25	Основной ход лакского танца «лакский шаг» боковой ход танца , простейшие связки танцев народов Дагестана		2		
26	Рутульский танец.		1		
27- 28	Кумыкский танец «кумыкский ход» с переменной рук.		2		
29- 30	Чеченская лезгинка.		2		
31- 32	Основной ход аварских танцев «андийский шаг», «паровозик»; «гергебельский шаг»,		2		
33	Этюды на танцы народов Кавказа		1		
34	Костюмы народов Кавказа;	1			
ИТОГО:		2	32	34	

Календарно-тематический план 8 класс

№/п	Содержание темы	Теория	Практика	Кол-во часов	Дата
					8 а,б,в
1	Вводное занятие. Установочные занятия. Знакомство с историей танца «Лезгинка»	1		1	
	«Гимнастика»			7	
2	Наклоны корпуса вперед, назад, в стороны с добавлением движений руками и головой, растяжка (выполнение в партере): Упражнение «складка», наклон вперед к ногам, собранным вместе, стопы меняют положения flex и point		1		
3- 4	Упражнение «разножка», наклон вперед к ногам, разведенным широко в стороны, стопы меняют положения flex и point;		2		

	упражнение «треугольник», одна нога вытянута вперед, другая заведена назад или вперед, согнутая в колене. Корпус делает наклоны к прямой ноге, затем к согнутой. Ноги меняют положения. Выпады вперед, передняя нога согнута в колене под прямым углом, задняя вытянута назад, колено ровное. Руки упираются в пол, затем поднимаются над головой. Смена ног. Выполнение продольного шпагата с правой ногой впереди, с левой. Задержка положения на 30 сек. или 1 мин.				
5	Выполнение поперечного шпагата 1-2 мин. Все шпагаты повторить с задержкой на 30 сек-1 мин. При хорошем исполнении добавить прогибы в спине, руки завести за голову. Если исполнители не могут долго удерживать нужное положение, добавить «пружину», покачивания мышц вверх и вниз, затем фиксировать мышцы на 10 секунд		1		
6	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.		1		
7	Упражнения для улучшения гибкости тела. Упражнения для эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов. Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов Упражнения для развития эластичности мышц кисти и предплечья Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, тазобедренных суставов		1		
8	Гимнастика Parter.		1		
	Раздел «Основы классического танца»			6	
9-10	Батман тандю – по 1, 2, 5 позициям, в сторону, вместе, вместе, в сторону назад		2		
11	Демиплие – складывание, сгибание, приседание по 1, 2, 5 позициям . Демирон де жамб партер – круговое движение ног с первой		1		
12	Позиции по точкам. Позиции рук в танцах (одна в вверх, другая в сторону и др)		1		
13	Прыжки по 1, 2, 5 позициям . Прыжки по 1 и по 5 позициям с поворотом в воздухе.		1		
14	Основной ход танцев «Двойной шаг». Шаг		1		

	вальса.				
	Раздел «Народный танец»			20	
15	Движение «ковырялочка», «ковырялочка» - ножка на пяточку вперед и в сторону		1		
16	Движение «веревочка». «Веревочка» в повороте , движение «выпады», «выпады» с хлопками .		1		
17	Колени, верчение, осанка дагестанского танца		1		
18	Прыжки с поочередным выбросом ног на пятку, боковой ход с поворотом вправо и влево. Прыжки с поочередным выбросом ног на пятку, поочередные выбросы		1		
19	Повороты , движение «растяжка», с переменной рук и направления		1		
20	Основной ход аварских танцев «андийский шаг», «паровозик»; «гергебельский шаг»		1		
21	Основной ход акушинского, лакского, гергебельского, лезгинского, аварского		1		
22	Основы композиции народного танца.	1			
23 - 33	Постановочная работа: «Танец у ручья»		11		
34	Отчетный концерт		1		
ИТОГО:		2	32	34	

Материально-техническое обеспечение - танцевальный зал, оборудованный зеркалами, музыкальный центр, флешка с записями.

Список литературы:

Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 2006
 Барышкинова Т. Азбука хореографии. – М., 1999
 Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца. – М., 2006
 Ваганова А.Я., Основы классического танца. – СПб., 2003
 Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. – М., 1987
 Захаров Ф. Сочинение танца. – М., 1989
 Конорова Е. Ритмика. – М., 1997
 Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
 Ритмика и танец. – М., 1972
 Руднева С. Фиш Э. Ритмика Музыкальное движение. – М., 1972
 Танцы для детей. – М., 1982
 Танцы – начальный курс. – М., 2001
 Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Ученик в обновляющейся школе. Сборник научных трудов.— М.: ИОСО РАО, 2002. – С. 135-157.

Хуторской А.В. Статья «Технология проектирования ключевых компетенций и предметных компетенций». // Интернет - журнал "Эйдос".
Шпилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
Школа танцев для юных. – СПб., 2003 <https://d1serg.api.siteobr.ru>

Учебно-тематический план
3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов
I	Вводное занятие	2
II	Раздел «Музыкальное и хореографическое искусство»	
2.1.	Значение и музыкального сопровождения в развитии и становлении танцевального искусства.	2
2.2.	Специфика музыкального оформления различных стилей танца	2
2.3.	Музыкальная и хореографическая терминологии	2
III	Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»	

3.1.	Музыкальное сопровождение при выполнении различных упражнений	20
IV	Раздел «Музыкальное сопровождение различных видов танца»	
4.1.	Музыкальное сопровождение классического, народно-сценического и эстрадного танцев.	46
4.2.	Творческая работа над этапами постановки танца	26
V	Раздел «Видеобзор»	
5.1.	Просмотр своих хореографических номеров (работа над ошибками)	4
5.2.	Разбор актуальности и качества музыкального оформления постановок современной хореографии	4
VI	АНСАМБЛЬ	108
Всего часов		216

Содержание учебно-тематического плана

3 года обучения

Раздел I. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правила поведения в классе. Знакомство с коллективом. Общее представление об учебном курсе и структуре занятий.

Раздел II. «Музыкальное и хореографическое искусство»

2.1. Значение музыкального сопровождения в развитии и становлении танцевального искусства.

2.2. Специфика музыкального оформления различных стилей танца.

2.3. Изучение музыкальной и хореографической терминологии.

Раздел III. «Гимнастика с элементами акробатики».

3.1. Подбор максимально подходящего музыкального сопровождения при выполнении различных упражнений на развитие гибкости позвоночника, прыжков, кувырков, стойки на лопатках и стойки на руках, а также различных трюковых элементов в паре и акробатических поддержек, необходимых для постановки танцевального номера.

IV. Раздел «Музыкальное сопровождение различных видов танца»

4.1. Особенности подбора музыкального сопровождения при постановке классического, народно-сценического и эстрадного танцев.

4.2. Творческая работа над этапами постановки танца. Музыкальное сопровождение при разучивании основных элементов танцев и хореографической подготовке танцев «Симд», «Хонга», «Круговой», «Кабардинский», «Армянский», «Аджарский», «Дагестанский».

V. Раздел «Видеобзор».

5.1. Просмотр своих хореографических номеров, для осуществления работы над ошибками.

5.2. Разбор актуальности и качества музыкального оформления постановок современной хореографии

VI. Раздел «Ансамбль».

Творческая деятельность. Работа концертмейстера при постановке хореографических концертных номеров. Из наиболее талантливых и старательных воспитанников творческого объединения «Саби» создаётся ансамбль. С ними проводятся дополнительные занятия, на которых дети отрабатывают сложные движения, изучают рисунок танцевальной композиции и участвуют в постановке танца для выступления на различных концертах, конкурсах, мероприятиях, социально-значимых акциях. Во время выступления воспитанники привыкают к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

Методическое обеспечение программы

Реализация данной программы построена на следующие принципах:

- принцип дидактики, предполагающий построение учебного курса по принципу «от простого к сложному»;
- принцип актуальности, предполагающий обеспечение максимальной приближенности содержания программы к современным условиям и новым стандартам творческой деятельности объединения;
- принцип системности, предполагающий систематическое проведение занятий с воспитанниками;
- принцип творческой мотивации, предполагающий всестороннее развитие индивидуальных особенностей и творческих способностей воспитанников.

Список использованной литературы

1. Живов Л. «Подготовка концертмейстеров-аккомпаниаторов в музыкальном училище // Методические записки по вопросам музыкального образования.
2. Крючков Н. «Искусство аккомпанемента как предмет обучения». – М.: Музыка, 1961 г.
3. Кубанцева Е.И. «Концертмейстерство – музыкально-творческая деятельность // Музыка в школе. – 2001. – №2.
4. Люблинский А.П. «Теория и практика аккомпанемента: Методологические основы. – Л.: Музыка, 1972 г.
5. Воскресенская Т. «Заметки о чтении с листа в классе аккомпанемента // О мастерстве ансамблиста». – Сб. науч. Трудов. – Л.: Изд-во ЛОЛГК, 1986 г.
6. Назайкинский Е.В. «Звуковой мир музыки». – М.: Музыка, 1988 г.
7. Бриске И.Э. «Основы детской хореографии». – Челябинск, 2012 г.
8. Лифиц И.В. «Ритмика: Учебное пособие». – М.: Академия, 1999 г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». – М.: Академия, 2004 г.
10. Руднева С., Фиш Э. «Ритмика. Музыкальное движение». – М., 1972 г.
11. Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» – М., 1958 г.
12. Шипилова С.Г. «Танцевальные упражнения». – М., 2004 г.
13. Бекина С.И., Ломова Т.П. «Музыка и движение». – М.: Музыка, 1984 г.