**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Лямбирский Дом детского творчества»**

**Лямбирского муниципального района Республики Мордовия**

«Рекомендовано» «Утверждаю»

педагогическим советом Директор

МБУ ДО «Лямбирский ДДТ» МБУ ДО «Лямбирский ДДТ»

Протокол № 1

от « 30 » августа 2023г. . \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.А. Подгорнова

 от « 30 » августа 2023г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

 **«Хореографическое творчество»**

**Направленность: художественная**

**Уровень программы: ознакомительный**

**Возраст обучающихся:7– 10 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Форма обучения: очная**

**Язык обучения: русский**

Составители:

 Киреева Екатерина Николаевна,

 Абитова Елена Викторовна,

 педагоги дополнительного образования

**Лямбирь, 2023 год**

**Содержание**

 1.Пояснительная записка программы ……………………………………………3

2.Цель и задачи программы ……………………………………………………...10

3.Учебный план программы……………………………………………………...13

4. Содержание учебного плана программы ………………………………….…13

5.Календарный учебный график программы..…………………………………..18

6. Планирование результата освоения образовательной программы …..….....19

7. Оценочные материалы программы…………………………………………....22

8. Формы, методы, приемы и педагогические технологии …………………….28

9. Методическое обеспечение программы……………………………………….33

10.Материально-техническое оснащение оснащение…………………………..33

11.Список литературы………………………………………………………...…..34

**1.Пояснительная записка программы.**

Танец – искусство многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы. Достаточно уметь красиво двигаться, чувствовать музыку, легко общаться с окружающими людьми и пронести по жизни любовь к танцу. Задача педагога – развить творческие способности ребенка, осуществить дифференцированный подход к личности и гуманизацию учебного процесса, направлять усилия воспитанников на достижение поставленных целей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическое творчество» художественной направленности.

Нормативными основаниями для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореографическое творчество» являются:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

 -Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-

1. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»; -Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

 -Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

 -Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

 -Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03. 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;

 -Устав МБУ ДО «Лямбирский ДДТ».

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью.

**Актуальность программы**

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровье сберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Танец - это движение, а движение - это жизнь. В нем воплощаются все действия человека от рождения до смерти. Он организует тело человека, благотворно влияет на все функции организма, нервную систему, делает собранным, внутренне ритмичным, свободным, воспитывает волю и внимание, обостряет восприятие, эмоциональность.

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно сосудистую, дыхательную и нервную системы организма.

Позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость, способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

 **Актуальность программы** также обусловлена социальным заказом на гуманистическую направленность образования и необходимостью художественного воспитания личности ребёнка, формирования общей культуры, возможностью последующей самореализации в жизни. Деятельность учащихся в рамках занятий по современному танцу носит ярко выраженный креативный характер, предусматриваем возможность творческого самовыражения, импровизации. И, наряду с этим, даёт обучающимся теоретическую и практическую подготовку по современному танцу.

**Новизна программы** состоит в том, что она в отличие от изученных программ данного профиля комплексная, направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

В данной программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, народно-сценический и эстрадный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

**Отличительной особенностью данной программы** является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

Занятия направлены не столько на профессиональное обучение танцевальному искусству, сколько на раскрепощение детей и их личностный рост. Поэтому, в отличие от существующих танцевальных программ, которые в основном строятся в рамках какого-то одного направления, этот курс дает возможность овладеть разнообразием стилей, что в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности.

**Важной отличительной особенностью программы** является то, что дети начинают выступать перед зрителями уже с первого года обучения. Это развивает опыт сценической практики, закаляет детей морально, повышает самооценку и развивает мотивацию к обучению.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется

основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей.

Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию.

Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Программный материал изложен с учетом возрастных особенностей детей, их физической и психологической подготовки. Освоение материала идет последовательно - каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, но по спирали, что развивает умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам модульно. Все разделы и модули связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений и навыков. Основная задача – научить сознательному отношению к своим движениям, увлечь, заинтересовать, побудить желание танцевать.

 **Срок реализации, продолжительность образовательного процесса**.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общая продолжительность обучения составляет 128 часов.

 **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа ( 45мин.-1 час).

Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Возраст обучающихся**: от 7 до 10 лет.

**Количество обучающихся в группе:** 15 -25 человек

 Программа «Хореографическое творчество**»** разбита на разделы, каждый из которых включает в себя материал по основным разделам хореографического искусства:

* ритмика;
* гимнастика;
* основы классического танца;
* народно-сценический танец;
* эстрадный танец;
* танцевальные игры;
* постановка концертных номеров.

 Также каждый раздел включает в себя материал, изучаемый только в данном разделе (танцевальный стиль и танец, разучиваемый в данном стиле).

 **«Ритмика».**

 Является основным предметом на первом-втором годах обучения, включает в себя развитие музыкально-ритмической выразительности, пространственной ориентации. В дальнейшем ритмическое воспитание проходит непосредственно на элементах танцевальных движений в процессе урока по хореографии.

 В этот раздел включены танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело, вводятся элементы и понятия музыкальной грамоты, те, которые встречаются в хореографии (музыкальный размер, такт, ритм и т.д.).

 **«Гимнастика».**

 Включает в себя упражнения на развитие физических данных ребенка, укрепление мышечного аппарата, силы, выносливости. Детьми легче понимаются понятия «прямой спины», «вытянутого носка», «выворотной позиции» в горизонтальном положении.

 **«Основы классического танца»**

 Важным предметом для освоения программы является «Основы классического танца».Классический танец воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение.

 Данный раздел включает в себя теоретические знания по танцевальному этикету, методику исполнения движений классического танца, знания французской терминологии. В практическую часть входит классический экзерсис (упражнения у станка и на середине зала), упражнения, которые подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы. Так же воспитанники получают практические и теоретические рекомендации для изучения основ классического танца.

К концу обучения учащиеся должны знать элементы классического танца, правила постановки корпуса, все положения рук, ног, знать терминологию.

 **«Народно-сценический танец».**

 Одним из основных предметов в программе является "Народно сценический танец". Материал этого раздела включает в себя несколько тем: азбука народного танца, перечень упражнений у станка и на середине зала, практические и теоретические рекомендации для обучения детей народному танцу. К концу обучения учащиеся должны знать элементы народного танца, правила постановки корпуса, все положения рук, ног, знать и уметь отличать основные группы своего национального танца: лексику, ходы, фигуры хоровода, кадрили, "коленца" плясок и т.д., профессионально исполнять танец.

 **«Эстрадный танец».**

 Является основным изучаемым танцем, в последствие переплетаясь в постановках с современными направлениями. В этом стиле можно бесконечно варьировать, сочинять, учитывая возможности, особенности темперамента детей, максимально выявляя индивидуальные возможности каждого.

 **«Танцевальные игры».**

 Игра — это очень важный элемент в работе с детьми. Игра – основная деятельность детей в этом возрасте, поэтому играть с ними нужно. Причем желательно привнести игру в работу, так, чтобы, выполняя какую-то педагогическую задачу, дети думали, что это, просто игра. Программа включает игры, способствующие развитию пантомимики, выразительности поз, жестов, фантазии, образного мышления, творческих способностей детей.

 Работа по этому разделу пронизывает весь образовательный процесс и имеет целью эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей обучающихся, понимание содержательности танцевального образа. В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, что хореография – это содержательное искусство, требующее умения, техники, выразительности.

 Исполнение должно быть естественным, предлагаемый материал – соответствовать не только техническим возможностям обучающихся, но и учитывать их возрастную психологию.

 **«Постановка концертных номеров».**

 Содержание данного раздела предполагает работу над постановкой концертных и конкурсных номеров, выступлений, показы открытых занятий. Знакомство со сценой, культура поведения на сцене.

 Особое внимание уделяется сводной репетиции, где собирается весь состав объединения, групповой работе, индивидуальным занятиям, которые проводятся с солистами для работы над отдельными эпизодами танца, сольными элементами.

На занятиях логически сочетаются все виды деятельности: ритмика (прослушивание и анализ музыки), упражнения у станка и лежа на полу, танцевальная азбука, репетиционная работа и, конечно, игры.

Программа основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса.

Она рассчитана на обучение детей основам хореографии, постановку и исполнение концертных номеров. Занятия по данной программе приобщают детей к пониманию искусства танца.

В танцевальном объединении дети занимаются вне зависимости от их танцевальных данных. В содержании программы заложен такой материал, который доступен для освоения любому ребенку. Впоследствии педагог уже сам осуществляет дифференцированный подход к разным обучающимся и варьирует уровень сложности элементов, давая каждому проявить свои способности.

**2. Цель и задачи программы**

 **Цель –** воспитание нравственно–эстетических качеств личности средствами хореографического искусства.

 Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

**I. Обучающие:**

* Познакомить детей с многообразием культуры разных народов;
* Обучить детей основам народно-сценического, бального и эстрадного танца;
* Сформировать у детей музыкально-ритмических навыков, красоты и правильности движений.

**II. Развивающие задачи** подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков: координации; ловкости; силы; выносливости; гибкости; правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника; музыкально-пластической выразительности; активизации специфических видов памяти (моторной, слуховой и образной):

* Сформировать у детей движенческие навыки;
* Развить чувства ритма, умение слушать музыку и отражать в движении характер;
* Развивать творческое воображение ребенка, совершенствовать навыки творческого самовыражения;
* Развивать связную речь младших школьников.

**III. Воспитательные:**

* Воспитывать эстетический вкус (умения видеть красоту движения в танце);
* Воспитывать чувство коллективизма;
* Воспитывать навыки культурного общения в коллективе;
* Обучать воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
* Воспитывать нравственные качества детей;
* Воспитывать у детей уважение к хореографическому искусству, народным истокам, к традициям и культуре своего народа, других народов.

***Задачи******в личностной области:***

* интегрировать духовно-нравственные ценности в содержание дополнительного образования;
* создать условия для формирования целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
* сформировать мотивацию к занятиям по изучению хореографии, стремление использовать полученные знания в процессе изучения других предметов и в жизни;
* способствовать сформированию коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* сформировать чувство личной ответственности за качество окружающей среды;
* развивать творческий потенциал путем активизации воображения и фантазии;
* развивать способность и готовность к принятию ценностей здорового образа жизни за счет знания основных гигиенических норм.

***Задачи в метапредметной области:***

* способствовать формированию адекватной самооценки, самостоятельному и осознанному определению жизненных и профессиональных планов;
* ориентироваться в системе познавательных ценностей;
* выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающему миру.

***Задачи в предметной области:***

* организовать образовательный процесс, способствующий формированию осознанного восприятия целостности окружающего мира, освоения основ хореографической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в окружающем мире и мире людей, норм здоровье сберегающего поведения в природной и социальной среде;
* развивать навыки устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире, умений, заложенных в содержание программы;
* освоить комплекс ЗУНов в сфере хореографии;
* сформировать умения формализации и структурирования информации, умения выбирать способ представления данных в соответствии с поставленной задачей с использованием соответствующих программных средств для их обработки;
* сформировать знания о значении танца в жизни человека.

**3.Учебный план программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Разделы**  | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1.  | Вводные занятия.  | 2 | 2 | - |
| 2.  | Ритмика.  | 22 | 2 | 20 |
| 3.  | Гимнастика.  | 18 | 2 | 16 |
| 4. | Основы классического танца | 18 | 2 | 16 |
| 5.  | Народно-сценический танец.  | 18 | 2 | 16 |
| 6.  | Эстрадный танец.  | 16 | 2 | 14 |
| 7.  | Танцевальные игры.  | 12 | 2 | 10 |
| 8.  | Постановка концертных номеров.  | 20 | 2 | 18 |
| 9. | Итоговое занятие. | 2 | - | 2 |
|  | **Общее количество часов:**  | 128 | 16 | 112 |

**4.Содержание учебного плана программы**

**Раздел 1 «Введение в программу. ТБ и ППБ.»**

**Теория:** Знакомство с искусством хореографии. Беседа с детьми о целях и задачах, о содержании и форме занятий в объединении. План работы на год. Внешний вид и форма одежды для занятий. Инструкция по технике безопасности и противопожарной безопасности.

**Практика:** Эвакуация при чрезвычайных ситуациях.

**Раздел 2 «Ритмика».**

**Теория:** Изучение элементов музыкальной грамоты. 3 кита в музыке (песня, танец, марш). Понятие о характере музыки (веселая, спокойная, грустная). Темп (быстрый, медленный, умеренный). Теоретическая основа всех танцевальных элементов. Понятия «мелодия», «поза», «движение».

**Практика:** Проверка музыкального слуха. Музыкально-ритмические игры (слушание музыки, хлопки). Развитие эмоциональной выразительности (образные упражнения). Изучение рисунков и фигур, а также разучивание танцевальных элементов.

Ориентационно-пространственные упражнения:

1. Изучение одно плановых рисунков и фигур:
* линейно-плоскостных (шеренга горизонтальная, колонна);
* объёмных (круг; «цепочка»);
1. Изучение приёмов перестроения из одно плановых рисунков и фигур в одноплановые:
	* из линейных в линейные:
* из шеренги горизонтальной в колонну;
* из колонны в шеренгу горизонтальную.
	+ из объемных в объёмные:
* сужение и расширение круга;
* из круга в «цепочку»;
	+ из объёмных в линейные и наоборот:
* из круга в горизонтальную шеренгу;
* из круга в горизонтальную колонну;
* из горизонтальной шеренги в круг;
* из колонны горизонтальной в «цепочку».

Разучивание танцевальных элементов (танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, притопы, хлопки, галоп, пружинка). Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в 4 позиции:

* танцевальный шаг с носка;
* маршевый шаг на месте;
* шаги на полупальцах;
* легкий бег с поджатыми ногами;
* прыжки с вытянутыми ногами;
* прыжки с поджатыми ногами;
* подскоки на месте и с продвижением.

**Раздел 3 «Гимнастика».**

**Теория:** Устное теоретическое объяснение всех упражнений.

**Практика:** Каждое занятие по учебному предмету «Гимнастика» включает разминку, комплексы упражнений на полу, у станка и релаксацию, которые связаны между собой. Комплекс гимнастических элементов позволяет достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц:

1.Упражнения, укрепляющие мышцы спины:

* «Кошечка»
* «Змейка»;
* «Рыбка».
1. Упражнения, развивающие подъем стопы:
* вытягивание и сокращение стопы;
* круговые движения стопой.
1. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:
* «Складочка»;
* «Колечко»;
* «Корзинка»;
* «Мостик».
1. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава:
* «Лягушка»;
* «Лягушка на животе»
* «Passe' с разворотом колена».

**Раздел 4 «Основы классического танца».**

**Теория:** включает в себя изучение элементов экзерсиса у станка и на середине зала. а также постановку корпуса и положение рук и ног в классическом танце.

**Практика:**

1. Постановка корпуса; позиции ног; позиции рук; поклон.
2. Основные элементы классического экзерсиса у станка:
* Demi plie и Grand plie по I, II позициям (лицом к станку);
* Battement tandu из I позиции во всех направлениях;
* Battement tandu jete из I позиции во всех направлениях;
* Rond de jambe par terre в первой раскладке en dehors, en dedans;
* Положение ноги sur le cou de pied («условное» спереди, сзади, «обхватнoe»);
* Grand battement jete из I позиции лицом к станку;
* Releves no I, II позициям ( с вытянутых ног);
* Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях (в сторону, вперед, назад).
1. Основные элементы классического экзерсиса на середине зала.
* I форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans);
* Demi plie и Grand plie по I, II позициям;
* Battement tandu из I позиции во всех направлениях;
* Battement tandu jete из I позиции во всех направлениях;
* Demi rond de jambe par terre;
* Rond de jambe par terre (полный круг);
* Releves по I, II позициям.

**Раздел 5 «Народно-сценический танец».**

**Теория:** включает в себя изучение элементов у станка, которые затем можно перенести на середину зала, а также более сложные танцевальные композиции, изучаются элементы русского и украинского танцев. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений.

Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

**Практика:**

Упражнения у станка:

1. Подготовка к началу движения (preparation).
2. Позиции рук (1-7).
3. Позиции ног (1-6) – выворотная, обратная, параллельная.
4. Маленькие броски по 1-й и 3-й позиции «крестом», с полуприседанием на опорной ноге.
5. Приседания по 1, 2, 6, полуприседание, полное приседание.
6. Упражнения с ненапряженной спиной из 1-й позиции на каблук.
7. Выведение ноги на каблук по 1-й и 3-1 открытым позициям «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону).
8. Каблучное (1, 2, 3 виды), с одним ударом в 3 позиции, с двойным ударом в 3 позиции.
9. Подготовка к веревочке, скольжение работающей ноги по опоре.
10. Flic-flac – подготовка к чечетке мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (в прямом положении вперед одной ногой, двумя ногами поочередно).
11. Большие броски.
12. Перегибы корпуса растяжка, стоя лицом к станку.

Элементы русского народного танца:

* Раскрытие и закрытие рук: одной руки, двух рук, поочередное раскрытие рук, переводы рук в различных положениях;
* Поклоны: на месте без рук и с руками, наклон с продвижением вперед, с отходом назад;
* Притопы: одинарные, тройные;
* Простой (бытовой) шаг: вперед с каблука, с носка; простой русский шаг через полупальцы на всю стопу, с притопом и с продвижением вперед и назад; боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции; переменный шаг вперед;

Подготовка к веревочке;

* Припадание на месте, с продвижением в сторону;
* Боковые перескоки с ноги на ногу по 3-1 свободной позиции, по 1-й прямой позиции;
* Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям);
* «Ковырялочка» с двойным притопом;

**Раздел 6 «Эстрадный танец».**

**Теория:** Теоретическое содержание танцевальных упражнений и движений.

**Практика:** Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок) эстрадных этюдов.

**Раздел 7. «Танцевальные игры».**

**Теория:** Теоретическое содержание материала.

**Практика:**Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма («Пропоем, прохлопаем, любимую мелодию»; «Я в музыке услышу кто ты, что ты»; «Музыкальный теремок»; «Репка» игры на развитие актёрского мастерства). Упражнения в различных образах (ветер, дерево, лиса, медведь, мышка, сказочные герои клоун, куклы и другие).

**Раздел 8 «Постановка концертных номеров».**

**Теория:** Теоретическое содержание материала. Пространство и мы. Знакомство со сценой. Передвижение в пространстве (правила движения во время танца).

**Практика:** Разучивание хореографических композиций. Работа над техникой исполнения и стилем.

**5.** **Календарный учебный график программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Тема занятия**  | **Кол-во часов**  | **Форма занятия**  | **Место проведения**  | **Форма контроля**  |
| 1 | «Давайте познакомимся!» Основные правила поведения в танцевальном зале. Инструктажи по ТБ и ПБ.  | 2 | Вводное занятие. Беседа. Лекция.  | Хореографический зал.  | Опрос.  |
| 2 | Введение в программу. План работы на год. «Что такое танец?» Пространство и мы. Знакомство со сценой. Основы народно-сценического танца. | 22 | Вводное занятие. Беседа. Лекция.  | Хореографический зал.  | Коллективная рефлексия.  |
| 3 | 3 кита в музыке. Постановка корпуса. Позиции рук, ног. Игры для создания доверительных отношений в группе. Основы классического танца. | 18 | Обучающее занятие, игра.  | Хореографический зал.  | Коллективная рефлексия. Опрос.  |
| 4 | Разучивание комплекса гимнастических элементов. Передвижение в пространстве. Правила передвижения по сцене. Игры для создания доверительных отношений в группе. Основы народно-сценического танца. | 18 | Обучающее занятие, игра.  | Хореографический зал.  | Опрос. Коллективный анализ работы.  |
| 5 | Характер музыки. Музыкально-ритмические игры. Разучивание комплекса гимнастических элементов. Игры на внимание. Основы классического танца. | 18 | Обучающее занятие, игра.  | Хореографический зал.  | Опрос. Коллективный анализ работы.  |
| 6 | Темп музыки. Разучивание комплекса гимнастических элементов. Игры на внимание. Основы народно-сценического танца. | 16 | Обучающее занятие, игра.  | Хореографический зал.  | Опрос. Коллективный анализ работы.  |
| 7 | Музыкально-ритмические игры. Основы классического танца. | 12 | Практическое  | Хореографический зал. | Опрос. Коллективный анализ работы |
| 8 | Основы народно-сценического танца. Разучивание и отработка хореографических концертных номеров. | 20 | Практическое | Хореографический зал. | Опрос. Коллективный анализ работы. |
| 9 | Итоговое занятие | 2 | Концертная программа | Сцена ДК | Коллективный анализ работы. |
|  | **Итого:** | **128** |  |  |  |

**6. Планирование результата освоения образовательной программы.**

 Предполагаемая рабочая программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца.

 **Ожидаемые результаты:**

 В задачу обучения входит знакомство с позициями ног, рук, положением головы, корпуса во время исполнения простейших элементов, развитие элементарных навыков координации движений. Знакомство с простыми упражнениями у станка. На середине зала изучаются элементы и небольшие комбинации русского народного, эстрадных танцев. Развитие навыков координации движений и музыкального слуха.

**Знать:**

-правила поведения на занятиях;

 -правила постановки корпуса;

-позиции рук, ног, головы в танце.

**Уметь:**

-распознавать характер музыки;

**-**сохранять правильную осанку;

-выполнять простейшие танцевальные шаги;

-ориентироваться в пространстве;

-передвигаться по определенной площадке и в определенном рисунке, запоминая изменения рисунка;

-переходить из одного движения в другое;

-различать музыкальные темпы, соединяя их с элементами упражнений; -справляться с несложными танцевальными комбинациями.

**Иметь навыки:**

-чувства ритма, уметь отражать в движениях характер музыки;

 -легкого шага с носка на пятку; -выполнения партерной гимнастики.

 Также к ожидаемым результатам нужно отнести созданные хореографические сюжетные народно-сценические, бальные, эстрадные композиции. Выступление и участие в мероприятиях, концертах, конкурсах, фестивалях.

***1. Коллективно-порядковые навыки и умения:***

* принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
* организованно строиться (быстро, точно), сохранять правильные дистанции в колонке парами;
* самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковому и музыкальному сигналам;
* наблюдать темп движений, обращая внимание на музыку;
* ходить вдоль стен с четкими поворотами в углах зала;
* строиться в колонну «по два»;
* перестраиваться из колонны парами в колонну «по одному»; строиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную.

 ***2. Музыкально-ритмические навыки и умения:***

* ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями;
* отмечать в движении сильную долю такта;
* реагировать сменой движений на смену характера музыки;
* самостоятельно ускорять и замедлять темп разнообразных движений;
* самостоятельно отмечать в движении метр, ритмический рисунок, акцент;
* реагировать на темповые и динамические изменения в музыке.

 ***3. Навыки и умения выразительного движения:***

* легко, естественно и непринужденно выполнять шаг польки, переменный шаг, высокий шаг, пружинящий шаг, боковой галоп, подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки, переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед и все плясовые движения;
* ритмично двигаться в соответствии с различным характером и динамикой музыки;
* самостоятельно менять движения в соответствии с трехчастной формой музыкального произведения и музыкальными фразами;
* выполнять танцевальные движения: поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении;
* выразительно передавать игровые образы в инсценировании песен;
* самостоятельно инсценировать содержание песен, хороводов, действовать, не подражая друг другу;
* самостоятельно искать способы передачи в движении музыкального образа;
* выполнять элементы классического, народно-сценического, эстрадного, историко-бытового и бального уроков;
* приветствовать учителя и друг друга («Поклон – приветствие»), приглашать на танец («Поклон – приглашение»).

**7.Оценочные материалы программы**

**Механизм выявления результатов реализации программы.**

**Виды контроля:**

1. Начальный (или входной) мониторинг - проводится с целью определения уровня развития детей.
2. Текущий контроль – с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала.
3. Промежуточная аттестация – определяет успешность развития учащегося и уровень усвоения им программы на определенном этапе обучения.
4. Итоговая аттестация – проводится по окончании изучения программы «Хореографическое творчество».

 Учебно-тематический план каждого года обучения содержит в себе вводное и итоговое занятие. Вводное занятие включает в себя начальную диагностику и введение в программу, итоговое занятие — промежуточную или итоговую диагностику и отчётный концерт.

В конце учебного года проводится промежуточная или итоговая аттестация. Аттестация проводится в соответствии с положением аттестации учащихся дома творчества.

Промежуточная аттестация - форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы данного года обучения.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения детьми дополнительной общеразвивающей программы.

Сроки проведения аттестации:

- промежуточная аттестация учащихся проводится в апреле - мае;

- итоговая аттестация проводится в мае.

**Способы определения результативности:**

1. Педнаблюдения.
2. Педагогический анализ.

3.После изучения каждой темы на практических занятиях показать, какие приобрели навыки танцевальной деятельности на середине зала.

4.Контрольные упражнение у станка.

5.Танцевальные композиции.

6.Умение создать сценический образ.

7.Постановка законченного танца.

8. Участие в мероприятиях, конкурсах, концертах.

 Подведение итогов по результатам освоения материала каждого этапа данной программы может проходить также в форме отчетных итоговых концертов, фестивалей, конкурсов, итоговых занятий, защиты творческой работы или проекта, итоговых занятий, тестирования. Индивидуальные итоги заносятся в карту результата аттестации, в портфолио учащихся.

 **Позиции ног в классическом танце.**

Первая позиция – По-другому ее еще называют «пятки вместе, носки врозь». Ноги располагаются на одной линии, центр тяжести распределяется по всей стопе равномерно. Очень устойчивая позиция, при которой носки должны быть максимально вывернуты наружу, в идеале – находиться с пяткой на одной линии.

Вторая позиция – Для того, чтобы встать во вторую позицию, нужно поставить ноги на ширину своей ступни, а затем вывернуть их так, как в первой позиции. То есть носки врозь и на одной линии с пятками. Главное здесь: следить за тем, что вес тела был равномерно распределен между двумя ногами, иначе позиция будет неустойчивой.

Третья позиция – Техника выполнений третьей позиции: ноги, как и всегда, прямые. Пятка правой стопы приставляется к середине левой, либо наоборот, носки при этом смотрят в стороны.

Четвёртая позиция – Выставляется правая нога перед левой на расстояние стопы. Затем обе ноги разворачиваются носками наружу так, чтобы они стали параллельны пяткам.

Пятая позиция – Нужно плотно прижать правую и левую ступни, носки которых направлены в разные стороны. То есть пятка одной ноги смыкается с носком другой. В эту позу легче всего перейти из третьей. Нельзя забывать о распределении веса и сохранении устойчивого положения. В позиции нужно стоять свободно, так как она является только началом танцевального движения.

 **Позиции рук в классическом танце.**

Подготовительная позиция – руки опущены, но перед собой создают плавный овал. Пальцы рук не соприкасаются с друг другом. Большой палец спрятан в ладонь.

Первая позиция – руки на уровне рёбер, перед собой, создают чуть вытянутый круг. Пальцы рук не соприкасаются.

Вторая позиция – руки на уровне рёбер, разведены чуть в стороны. Руки образуют покатые склоны.

Третья позиция – руки на верху, но так что бы вы их видели. Плечи опущены, руки создают овал. Пальцы рук не соприкасаются. Большой палец спрятан в ладони.

 **В народном танце используется:**

1. 5 выворотных положений классического танца - I, II, III, IV, V.
2. 5 прямых:
3. прямая (VI)- обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.
4. - обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.
5. - обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп; каблук одной ноги находится у середины стопы другой.
6. - обе ноги поставлены на одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.
7. - обе ноги поставлены по одной линии друг перед другом; каблук одной ноги соприкасается с носком другой.
8. 5 свободных.

Во всех 5 свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми прямыми позициями.

1. 2 закрытые.
2. - обе ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; каблуки разведены в сторону.
3. - обе ноги повернуты внутрь и поставлены друг от друга на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны. Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.
4. **Позиции и положения рук.**

1. 7 позиций:

I, II, III позиции аналогичны I, II, III позициям рук классического танца.

1. - руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии; большой палец сзади, 4 других, собраны вместе, спереди. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии.
2. - обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются в корпусе. Пальцы, собраны вместе, лежат сверху плеча разноименной руки, чуть выше локтя.
3. - обе руки согнуты в локтях, которые слегка приподняты и направлены в сторону. Указательные и средние пальцы прикасаются к затылку.
4. -обе руки согнуты в локтях и заложены за спину на талию. Запястье одной руки лежит на запястье другой; ладони повернуты вверх.

2. Подготовительное и 2 основных положения.

Подготовительное положение - обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

Первое положение - обе руки, округлые в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и второй позиции: кисти находятся на уровне талии; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх.

Второе положение - обе руки округлены в локтях, раскрыты в стороны на высоте между III и II позициями; пальцы свободно собраны и открыты, ладони слегка повернуты вверх. В первом и втором положении возможен перевод рук вперед и назад. Уровень рук при этом не изменяется.

**Параметры и критерии оценивания уровня**

**хореографической подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметры**  | **Критерии**  |
| **Балетные данные**  | * осанка
* выворотность
* танцевальный шаг
* подъем стопы
* гибкость
* прыжок
 |
| **Музыкально ритмические способности**  | * чувство ритма
* координация движений
* нервная
* мышечная
* двигательная
* музыкально-ритмическая координация
 |
| **Сценическая культура**  | * эмоциональная выразительность
* создание сценического образа
 |

 Оценке и контролюрезультатов обучения подлежат:

* Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
* Выворотность **–** способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
* Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
* Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
* Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
* Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
* Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

* Музыкально – ритмическая координация

Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

* Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

**Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки на всех этапах**

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметр**  | **Уровни**  |
| **Высокий**  | **Средний**  | **Низкий**  |
| **Балетные** **данные**  | * Хорошая осанка
* Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах)
* Танцевальный шаг от 1200
* Высокий подъем стопы  Очень хорошая гибкость
* Легкий высокий прыжок
 | * Не очень хорошая осанка
* Выворотность в 2 из 3 суставов
* Танцевальный шаг

900 * Средний подъем  Не очень хорошая гибкость
* Легкий средний прыжок
 | * Плохая осанка
* Выворотность в 1 из 3 суставов
* Танцевальный шаг ниже 900
* Низкий подъем
* Плохая гибкость
* Нет прыжка
 |
| **Музыкально****ритмические** **способности**  | * Отличное чувство ритма
* Координация движений (хорошие показатели в 3 из

3пунктов) * нервная
* мышечная
* двигательная
* Музыкальноритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку
 | * Среднее чувство ритма
* Координация движений 2 показателя

из 3 * Музыкальноритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку
 | * Нет чувства ритма
* Координации дви-

жений 1 показатель из 3 * Музыкальноритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с

 музыкальным со-провождением   |
| **Сценическая культура**  | * Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене
* создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нуж-

ный образ  | * Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим

на сцене * Создание сценического образа – не сразу перево-

 площается в нужный образ  |  Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене  Не может создать сценический образ   |

**8.Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии**

 Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к группе детей: отличается психология и физиология детей; различаются также физические способности учащихся, поэтому программой предусмотрены следующие **формы организации деятельности** **воспитанников на занятии:**

* фронтальная;
* в парах;
* индивидуальная;
* групповая;
* подгрупповые;
* индивидуально–групповая;
* репетиционные (постановочные).

 *Групповые занятия* включают в себя теоретическую и практическую части, которые связаны между собой.

 Теоретическая часть включает в себя рассказ, беседу, показ и демонстрацию движений, упражнений, изучаемых элементов танца; просмотр видеоматериалов, изучение этнографических материалов (костюм, образ жизни, обычаи).

На практических занятиях отрабатываются координация движений, ориентация в пространстве, чувство ритма, гибкость, выносливость,

навыки выполнения хореографических движений, технических способов исполнения комбинаций, активное включение в творческий процесс (выполнение

этюдов и предлагаемых импровизаций).

 *Индивидуальные занятия* направлены на решение творческих задач, для отработки сложных хореографических элементов, отработки сольных моментов, а также для работы с отстающими детьми.

 *Репетиционные (постановочные) часы* необходимы для осуществления постановочной работы со всем коллективом и участия в различных концертах.

 **Группы форм организации образования:**

* По дидактической цели – вводное занятие; обучающее занятие; занятие по углублению знаний; практическое занятие; занятие по систематизации и обобщению знаний; по контролю знаний, умений, навыков; комбинированные занятия.
* По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей коллективно-творческое занятие, индивидуальное занятие, беседы, лекция, семинар, практикум, экскурсия, мастерская, конкурс, фестиваль, отчетный концерт, открытое занятие, «мозговой штурм», акция, защита проектов, мастер класс, посиделки, поход, праздник, презентация, соревнование, спектакль, студия, творческая мастерская, тренинг, турнир, фабрика, фестиваль, шоу, экскурсия, экзамен, экспедиция, эксперимент, эстафета, ярмарка;

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

 **Формы занятий:**

* традиционное занятие;
* комбинированное занятие;
* практическое занятие;
* игра, праздник, конкурс, фестиваль;
* творческая встреча;
* репетиция;
* концерт, открытый урок.

Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть.

Основное место отводится практической репетиционной работе.

 **Структура занятия состоит из трех частей:**

* **I часть** включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе(разминка). По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.
* **II часть** включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений (упражнения на середине зала, партер, танцевальные движения). По длительности – 1/2 общего времени занятия.
* **III часть** включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Поклон.

 По длительности – 1/6 общего времени.

 Занятия для стартового уровня проводятся в игровой форме. Элементы классического экзерсиса вводятся постепенно. Для обозначения движений экзерсиса желательно пользоваться общепринятой терминологией на французском языке, но ненавязчиво, постепенно. Дети должны знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию. При закреплении в обучении элементам экзерсиса целесообразно вводить дидактические музыкально-танцевальные игры.

Одним из слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первых занятий надо работать над выразительностью образа в танце.

 **Методы обучения**

В курсе обучения хореографии применяются следующие методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

 ***Метод использования слова*** — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

* рассказ;
* беседа;
* обсуждение;
* объяснение;
* словесное сопровождение движений под музыку и т.д.;
* аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления).

***Методы наглядного восприятия*** - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести:

наглядная демонстрация формируемых навыков - личный показ педагога,

наблюдение, контраст, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

***Практические методы*** (репродуктивный, частично-поисковый, тренинг) - основаны на активной деятельности самих учащихся. Это:

* ***Метод целостного освоения упражнений и движений*** объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.
* ***Ступенчатый метод*** широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения движения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.
* ***Игровой метод*** используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

***Эмоциональный метод*** - подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

 **Педагогические технологии:**

-индивидуализации обучения,

-группового обучения,

-коллективного взаимообучения,

-программированного обучения,

-модульного обучения,

-блочно-модульного обучения,

-дифференцированного обучения,

-разноуровневого обучения,

-развивающего обучения,

-проблемного обучения,

-исследовательской деятельности,

-проектной деятельности,

-игровой деятельности,

-коммуникативная технология обучения,

-коллективной творческой деятельности,

-портфолио,

-педагогической мастерской,

-образа и мысли,

-решения изобретательских задач,

-здоровьесберегающая технология.

**9.Методическое обеспечение программы**

Музыкальное сопровождение - технические средства обучения:

звуко-техническое и видеооборудование (компьютер, музыкальный центр, микрофоны, пульт, DVD диски, USB носители, диски с записями).

Информационное обеспечение: списки рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.

 Основные источники: учебные пособия, учебно-методическая литература, наглядные пособия.

**10.Материально – техническое обеспечение программы**

* Учебный класс для занятий – хорошо проветриваемое и освещенное помещение;
* Наличие оборудования для зала (зеркала, станки, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, столы, стулья, скамейки, коврики, мультимедийная система);
* Наличие у детей специальной формы и обуви для танцев;
* Комнаты для переодевания мальчиков и девочек;
* Комната для хранения сценических танцевальных костюмов реквизита и сценической обуви;
* Наличие сценических костюмов для концертных номеров;

 **10.Список литературы**

1. «Закон об образовании».
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии». – Москва, Ральф, 2001
3. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение-М., 2002
4. Богданов Г. Урок русского народного танца. – Москва, 1995
5. Горский Б.А. Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей. // Дополнительное образование – 2003 - №1.
6. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца – Танцевальные движения и комбинации на середине зала», – М: Владос, 2004.
7. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора, медицинский взгляд на танцы и тренировки. Изд. «Новое слово» - 2004.

**Рекомендуемые сайты:**

<http://www.horeograf.com/page/35><https://infourok.ru/drugoe.html> <https://www.youtube.com/user/DANCEHELP><https://ok.ru/group56757926625312/topics>

<https://www.livelib.ru/selection/793549-v-pomosch-horeografu><http://dancewow.ru/films/russkie-tanetsi><http://lessons-pv.ru/tanci-813.html><https://www.youtube.com/><http://www.ortodance.ru/>