

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Иркутска Дом детского творчества № 2

Утверждена приказом
№ 47- од от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Танцевальная фантазия+»

Адресат программы: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год, 2026-2027
учебный год

Направленность программы:
художественная

Уровень: продвинутый

Разработчик программы:
Лякишева Надежда Валерьевна
Педагог дополнительного образования

Иркутск, 2026

Пояснительная записка

Программа знакомит обучающихся с различными направлениями хореографического искусства. Усложненный комплекс танцевально-тренировочных упражнений направлен на развитие и укрепление здоровья, изучения и усвоения более сложных танцевальных элементов и композиций народного танца, развития координации, памяти.

Активная концертная деятельность способствует совершенствованию исполнительского мастерства, артистичности, эмоциональной выразительности, развитию творческих способностей обучающихся. Групповая форма занятий воспитывает дисциплинированность и ответственность.

Содержание образовательной деятельности программы «Танцевальная фантазия» направленно на реализацию регионального компонента и осуществляется через: совместную деятельность педагога с детьми, самостоятельную деятельность детей, сотрудничество с Центрами народного творчества, привлечением родителей с учетом специфики социальных и природных особенностей региона. Процесс освоения материала осуществляется поэтапно, опираясь на знания полученные на первоначальном этапе обучения и постепенно расширяясь до регионального и национального уровней.

Творческие задания, комплекс упражнений на закрепления пройденного материала, участие в проектной деятельности, познавательные Квесты, конкурсные мероприятия позволяют повысить эффективность совместной деятельности, продуктивного сотрудничества, воспитывают любознательность и творческий потенциал обучающегося. В процессе образовательной деятельности решаются задачи по воспитанию гражданской идентичности через совместную деятельность обучающихся и родителей при проведении массовых мероприятий.

Направленность программы: художественная.

Уровень: продвинутый

Актуальность программы и педагогическая целесообразность:

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: обучающиеся учатся сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

В процессе образовательной деятельности решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи. В настоящее время среди многообразия различных танцевальных течений, ребенок должен уметь распознать настоящее искусство, а для этого ему необходимо иметь определенные знания, знать свои корни, свою культуру. Знание народных традиций, культуры и быта коренных народов Сибири дает возможность воспитать гражданина своей страны, привить ребенку любовь к Родине, природе, уважение и эмоциональную отзывчивость.

Включения регионального компонента в образовательную деятельность диктуется культурной и образовательной политикой государства, законом «Об образовании», программой развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного

процесса Дома творчества» и отображено в общеразвивающей программе «Танцевальная фантазия» в области хореографического искусства.

Новизна:

Особенностью данной программы является то, что на занятиях по хореографии происходит интеграция различных видов и направлений хореографии, посредством соединения классического танца (стретчинг), как базовой основы и танца модерн, как одного из современных направлений хореографии при постановке танца. Это служит основой для изучения разновидностей танца, через «призму» современности, при этом дети приобретают основные знания, понятия и навык исполнения классического, современного, народного, эстрадного танцев.

Адресат программы: программа ориентирована на обучающихся 11-17 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся:

Средний и старший школьный возраст (11-17 лет), происходит целенаправленное развитие интереса к самому процессу учебной деятельности с осознанием её значения. Только после возникновения интереса к результатам своего учебного труда формируется интерес к содержанию учебной деятельности, к приобретению знаний. Вот эта основа и является благоприятной почвой для формирования у средних и старших школьников мотивов учения высокого общественного порядка, связанных с ответственным отношением к учебным занятиям. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Формирование интереса к содержанию учебной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений. Учебная деятельность в средних и старших классах стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира - ощущений и восприятий. Именно в среднем и старшем школьном возрасте **внимание является главной функцией**. Без сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен, подросток может сосредоточено

заниматься одним делом до 1,5 часов. Значительно лучше в данном школьном возрасте развито целенаправленное внимание.

Методика комплектования группы

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления, согласия на обработку персональных данных детей и родителей, **медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка**, а также с учетом составленного расписания образовательного учреждения (школа), которое посещает обучающийся.

Группа формируется с учетом поло-возрастных, индивидуально-психологических особенностей, уровню знаний, умений и навыков детей в области хореографии.

Срок освоения программы: 1 год обучения, 36 недель, 9 месяцев.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся, исходя из индивидуально-психологических, физических или иных особенностей и состояния учащихся, а также смещение тем в условиях обучения в дистанционном режиме.

Состав группы: 15 человек

Режим занятий: 1 год обучения, 3 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность занятия 45 мин, перерыв между занятиями 10 минут.

Цель и задачи программы:

Цель программы: Формирование знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, посредством интеграции народного танца и современного танца.

Задачи:

Обучающие:

- изучить терминологию современного танца;
- изучить основные правила исполнения движений у станка;
- обучить технически сложным элементам русского танца;

- обучить работать в положении flatbag, budiroll , sving;
- обучить исполнять различные виды изоляций;
- обучить исполнять технически сложные элементы эстрадного танца («вращения», «трюковые элементы»);
- обучить исполнять port de bras в джазовом стиле (упражнения для рук)

Развивающие:

- развивать все виды памяти: механическую, зрительную физиологическую;
- развить творческий потенциал обучающихся;
- развить художественно- эстетический вкус;
- развивать самостоятельность, стремление к самосовершенствованию.

Воспитательные:

- воспитать любовь к Родине, природе, эмоциональную отзывчивость;
- воспитать интерес к культуре, обычаям и традициям.

Комплекс основных характеристик программы

Объем программы: общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы 216 ч.: 1 год обучения, $6 \times 36 = 216$ ч.

Содержание программы:

Программа разделена на отдельные тематические части, границы их могут несколько сглаживаться. На одном занятии могут сочетаться изучение элементов классического и народного танцев, исполняться задания на импровизацию. Педагог строит работу, соблюдая закономерность целостного педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы определенного класса или группы обучающихся. Педагог, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить как к проведению занятий, так и к постановочной работе, руководствуясь изложенными выше воспитательными целями и конкретными условиями.

Раздел 1. Основы классического танца (Количество часов: 42 ч)

Тема раздела: «Инструктаж по технике безопасности, беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних и употребления ПАВ.

Постановка корпуса. Позиции ног, позиции рук» (4ч)

Тема раздела: «Demi plie» (4ч)

Тема раздела: «Bettement tendu» (4ч)

Тема раздела: «Bettement tendu с Demi plie» (4ч)

Тема раздела: «Bettement tendu jette»(4ч)

Тема раздела: «Bettement tendu pique»(4ч)

Тема раздела: «Bettement tendu jette-со сгибом подъема работающей ноги вверх вниз» (4ч)

Тема раздела: «Releve lent на 45,90 градусов»(4ч)

Тема раздела: «Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку » (4ч)

Тема раздела: «Прыжки :Temps leve saute» (4ч)

Тема раздела: «Прыжки pas echappe , changement de pieds»(2ч)

Описание раздела: Раздел формирует у детей хорошую осанку, гибкость, координацию и культуру движений. Это способствует подготовке двигательного аппарата к выполнению более сложных танцевальных комбинаций.

Форма контроля: Творческое задание в паре на закрепление пройденного материала

Раздел 2. «Русский народный танец» (64ч)

Тема раздела: «Основные движения русского танца» (14ч)

Тема раздела: «Танец «Русский пляс» основные движения»(16ч)

Тема раздела: «Работа над постановкой танца «Русский пляс»(34ч)

Описание раздела: В данном разделе предполагается изучение богатства лексики, разнообразной манеры исполнения в различных местностях России, многочисленные виды русского народного танца: хороводы, переплясы, пляски, кадрили. Его цель - дать широкое представление о русском народном танце, одном из наиболее распространенных и давних видов творчества русского народа.

Форма контроля: Опрос

Раздел 3. «Эстрадный танец»(34ч)

Тема раздела: «Танец «Рок-н-ролл», изучение основных элементов»(18ч)

Тема раздела: «Танец «Румба», изучение основных элементов»(16ч)

Описание раздела: Данный раздел помогает учащимся сформировать представление о разнообразии эстрадных танцев: от спокойных до

темпераментных, от танцев, где ведущая роль принадлежит рукам и корпусу, до таких, где техника ног доводится до виртуозности. Использование различных танцев позволяет развивать координацию рук, ног и головы.

Форма контроля: Практические задания

Раздел 4. «Современный танец» (76ч)

Тема раздела: «Комбинация для разогрева мышц корпуса»(4ч)

Тема раздела: «Rond de jambe par terre» (4ч)

Тема раздела: «Battement tendu, battement jette»(4ч)

Тема раздела: «Adagio» (4ч)

Тема раздела: «Grandbattement и kick» (4ч)

Тема раздела: «Упражнения в партере» (4ч)

Тема раздела: «Adagio со сменой уровней» (4ч)

Тема раздела: «Cross» (4ч)

Тема раздела: «Модерн: упражнения на мышечное расслабление»(8ч)

Тема раздела: «Модерн: свинговые элементы» (8ч)

Тема раздела: «Модерн: перекаты и перевороты в партере» (6ч)

Тема раздела: «Модерн: элементы переходящие из одного уровня в другой»(8ч)

Тема раздела: «Танцевальные композиции в миниатюре»(14ч)

Описание раздела: Данный раздел позволяет обучающимся освоить методику изучения техники современного танца и ее взаимосвязь с исполнением классических движений;

- выработать индивидуальный стиль;
- уметь импровизировать, развивать хореографическую память, необходимую для успешного усвоения нового материала и приобретения лексического багажа.
- знать, что изучение танцевальных комбинаций, кроссовых передвижений развивает не только танцевальность, но и умение чувствовать сценическое пространство и координировать свои движения с коллективом.

Форма контроля: Практические задания: исполнение изученных танцевальных комбинаций.

Репертуарный план:

«Рок-н-ролл»

«Деревня»

«Журавли»

«Русский пляс»

«Военный»

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- терминологию современного танца;
- основные правила исполнения движений у станка;
- технически сложные элементы русского танца

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- работать в положении flatbag, budiroll , sving;
- исполнять port de bras в джазовом стиле (упражнения для рук);
- исполнять основные элементы современного танца;
- исполнять технически сложные элементы эстрадного танца («вращения», «трюковые элементы»);
- исполнять различные виды изоляций;
- составлять комбинации танца модерн.

Программа формирует:

- интерес к творческой деятельности, любознательность, трудолюбие, любовь к Родине, к ее культуре, традициям в «зеркале» современности.

Комплекс организационно – педагогических условий
Учебный план

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Основы классического танца	42	0	42	
1.1.	Инструктаж по технике безопасности. Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук	2	0	2	
1.2	Demi plie	4	0	4	
1.3	Bettement tendu	4	0	4	
1.4	Bettement tendu jette	4	0	4	
1.5	Bettement tendu pique	4	0	4	Промежуточная аттестация
1.6	Bettement tendu jette -со сгибом подъема работающей ноги	4	0	4	
1.7	Relevant lent на 45,90 градусов	4	0	4	
1.8	Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку	4	0	4	
1.9	Прыжки: Temps leve saute	4	0	4	
1.10	Pas echappe , Changement de pieds	4	0	4	
1.11	Работа над изученным материалом.	4	0	4	

	Раздел 2. Основы русского народного танца	64	0	64	
2.1.	Основные движения русского танца	14	0	14	
2.2	Танец «Русский пляс» изучение основных движений	16	0	16	
2.3	Работа над постановкой танца «Русский пляс»	34	0	34	
	Раздел 3. Эстрадный танец	34	0	34	
3.1	Танец «Рок-н-ролл» изучение основных элементов	18	0	18	
3.2	Танец «Румба» изучение основных элементов	16	0	16	
	Раздел 4. Современный танец	76	0	76	
4.1	Комбинация для разогрева мышц корпуса	4	0	4	
4.2	Rond de jambe par terre	4	0	4	
4.3	Battement tendu, battement jette	4	0	4	
4.4	Adagio	4	0	4	
4.5	Grandbattement и kick	4	0	4	
4.6	Упражнения в партере	4	0	4	
4.7	Adagio со сменой уровней	4	0	4	
4.8	Cross	4	0	4	
4.9	Модерн: упражнения на мышечное расслабление	8	0	8	
4.10	Модерн: свинговые элементы	8	0	8	
4.11	Модерн: перекаты и перевороты в партере	6	0	6	
4.12	Модерн: элементы переходящие из одного уровня в другой	8	0	8	
4.13	Танцевальные композиции в миниатюре.	14	0	14	Итоговая аттестация
	Итого:	216	2	214	

Календарный учебный график

Раздел/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого
Раздел 1.	4ч	6ч	6ч	4ч	4ч	4ч	6ч	2ч	6ч	42ч
Раздел 2.	4ч	8ч	8ч	8ч	4ч	8ч	8ч	10ч	6ч	64ч
Раздел 3.	4ч	8ч	6ч	8ч	6ч	8ч	8ч	10ч	6ч	64ч
Раздел 4.	6ч	6ч	4ч	6ч	8ч	4ч	4ч	4ч	4ч	46ч
Промежуточн ая аттестация				V					V	
Всего (за месяц)	18ч	28ч.	24ч	26ч	22ч	24ч	26ч	26ч	22ч	216ч

Учебно-тематический план

№ п/п	Дата	Тема	Объем часов			Форма занятия	Форма аттеста ции
			Всего	Теор	Практ		
1.	Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности. Введение в хореографию.	2	2	0	Беседа	
2.	Сентябрь	Комбинация для разогрева мышц корпуса	2	0	2	Учебное занятие	
3.	Сентябрь	Комбинация для разогрева мышц корпуса	2	0	2	Учебное занятие	
4.	Сентябрь	Постановка корпуса. Позиции ног, позиции рук	2	0	2	Учебное занятие	
5.	Сентябрь	Demi plie боком к станку	2	0	2	Учебное занятие	
6.	Сентябрь	Основные движения русского танца поклоны	2	0	2	Учебное занятие	
7.	Сентябрь	Основные движения русского танца переменный шаг назад	2	0	2	Учебное занятие	
8.	Сентябрь	Движения танца «Рок-н- ролл»	2	0	2	Учебное занятие	
9.	Сентябрь	Комбинация для разогрева мышц корпуса	2	0	2	Учебное	

						занятие	
10.	Октябрь	Rond de jambe par terre	2	0	2	Учебное занятие	
11.	Октябрь	Demi plie боком к станку.	2	0	2	Учебное занятие	
12.	Октябрь	Основные движения русского танца переменный шаг назад	2	0	2	Учебное занятие	
13.	Октябрь	Модерн: упражнения на мышечное расслабление	2	0	2	Учебное занятие	
14.	Октябрь	Rond de jambe par terre	2	0	2	Учебное занятие	
15.	Октябрь	Bettement tendu боком к станку	2	0	2	Учебное занятие	
16.	Октябрь	Основные движения русского танца переменный шаг с каблука	2	0	2	Учебное занятие	
17.	Октябрь	Движения танца «Румба»	2	0	2	Учебное занятие	
18.	Октябрь	Модерн: свинговые элементы	2	0	2	Учебное занятие	
19.	Октябрь	Rond de jambe par terre	2	0	2	Учебное занятие	
20.	Октябрь	Bettement tendu боком к станку	2	0	2	Учебное занятие	
21.	Октябрь	Основные движения русского танца переменный шаг с каблука	2	0	2	Учебное занятие	
22.	Октябрь	Движения танца «Рок-н- ролл»	2	0	2	Учебное занятие	
23.	Ноябрь	Battement tendu, battement jette	2	0	2	Учебное занятие	
24.	Ноябрь	Bettement tendu с demi plie	2	0	2	Учебное занятие	
25.	Ноябрь	Основные движения русского танца	2	0	2	Учебное	

		медленный русский ход				занятие	
26.	Ноябрь	Модерн: перекаты и перевороты в партере	2	0	2	Учебное занятие	
27.	Ноябрь	Battement tendu, battement jette	2	0	2	Учебное занятие	
28.	Ноябрь	Battement tendu jette боком к станку	2	0	2	Учебное занятие	
29.	Ноябрь	Основные движения русского танца шаркающий шаг	2	0	2	Учебное занятие	
30.	Ноябрь	Движения танца «Рок-н- ролл»	2	0	2	Учебное занятие	
31.	Ноябрь	Основные движения русского танца мужской шаг с каблука	2	0	2	Учебное занятие	
32.	Ноябрь	Модерн: элементы переходящие из одного уровня в другой	2	0	2	Учебное занятие	
33.	Ноябрь	Battement tendu, battement jette	2	0	2	Учебное занятие	
34.	Ноябрь	Battement tendu jette боком к станку	2	0	2	Учебное занятие	
35.	Декабрь	Основные движения русского танца шаркающий шаг	2	0	2	Учебное занятие	
36.	Декабрь	Движения танца «Рок-н- ролл»	2	0	2	Учебное занятие	
37.	Декабрь	Adagio	2	0	2	Учебное занятие	
38.	Декабрь	Battement tendu jette – боком к станку	2	0	2	Учебное занятие	
39.	Декабрь	Основные движения русского танца : «Елочка»	2	0	2	Учебное занятие	
40.	Декабрь	Движения танца «Русский пляс» Основной ход танца	2	0	2	Учебное занятие	

41.	Декабрь	Bettement tendu pique боком к станку	2	0	2	Учебное занятие	
42.	Декабрь	Основные движения русского танца припадание по третьей позиции	2	0	2	Учебное занятие	
43.	Декабрь	Движения танца «Рок-н-ролл»	2	0	2	Учебное занятие	
44.	Декабрь	Основные движения русского танца тройные переступания	2	0	2	Учебное занятие	
45.	Декабрь	Модерн: упражнения на мышечное расслабление	2	0	2	Учебное занятие	
46.	Декабрь	Adagio	2	0	2	Учебное занятие	
47.	Декабрь	Bettement tendu jette боком к станку	2	0	2	Учебное занятие	
48.	Декабрь	Основные движения русского танца : «Елочка»	2	0	2	Учебное занятие	
49.	Январь	Модерн: свинговые элементы	2	0	2	Учебное занятие	тестирование
50.	Январь	Grandbattement и kick	2	0	2	Учебное занятие	
51.	Январь	Bettement tendu jette -со сгибом подъема работающей ноги	2	0	2	Учебное занятие	
52.	Январь	Основные движения русского танца «Мячик»- с одинарным хлопком впереди.	2	0	2	Учебное занятие	
53.	Январь	Движения танца «Рок-н-ролл»: Ход назад	2	0	2	Учебное занятие	
54.	Январь	Relevant lent на 45,90 градусов	2	0	2	Учебное занятие	
55.	Январь	Основные движения русского танца быстрый бег в ритмическом разнообразии	2	0	2	Учебное занятие	

56.	Январь	Bettement tendu jette -со сгибом подъема работающей ноги.	2	0	2	Учебное занятие	
57.	Январь	Основные движения русского танца «Мячик»- с одинарным хлопком вперед.	2	0	2	Учебное занятие	
58.	Январь	Grandbattement и kick	2	0	2	Учебное занятие	
59.	Февраль	Relevant lent на 45,90 градусов	2	0	2	Учебное занятие	
60.	Февраль	Основные движения русского танца быстрый бег в ритмическом разнообразии	2	0	2	Учебное занятие	
61.	Февраль	Упражнения в партере	2	0	2	Учебное занятие	
62.	Февраль	Relevant lent на 45,90 градусов	2	0	2	Учебное занятие	
63.	Февраль	Танец «Русский пляс» Русский бег	2	0	2	Учебное занятие	
64.	Февраль	Модерн: перекаты и перевороты в партере	2	0	2	Учебное занятие	
65.	Февраль	Перегибы корпуса: назад	2	0	2	Учебное занятие	
66.	Февраль	Танец «Русский пляс» Дробь «горох»	2	0	2	Трениров очное занятие	
67.	Февраль	Движения танца «Румба»	2	0	2	Учебное занятие	
68.	Февраль	Танец «Русский пляс» Притопы	2	0	2	Трениров очное занятие	
69.	Февраль	Движения танца «Рок-н- ролл»	2	0	2	Учебное занятие	
70.	Февраль	Перегибы корпуса: назад	2	0	2	Учебное занятие	
71.	Март	Движения танца «Румба»	2	0	2	Учебное занятие	
72.	Март	Танец «Русский пляс» Дробь «горох»	2	0	2	Учебное	

						занятие	
73.	Март	Adagio со сменой уровней	2	0	2	Учебное занятие	
74.	Март	Temps leve saute - лицом к станку.	2	0	2	Учебное занятие	
75.	Март	Танец «Русский пляс» Шаг с каблука	2	0	2	Учебное занятие	
76.	Март	Модерн: упражнения на мышечное расслабление	2	0	2	Учебное занятие	
77.	Март	Temps leve saute - лицом к станку	2	0	2	Учебное занятие	
78.	Март	Танец «Русский пляс» Шаг подскок	2	0	2	Тренировочное занятие	
79.	Март	Движения танца «Румба»	2	0	2	Учебное занятие	
80.	Март	Танец «Русский пляс» Дробь «трилистник»	2	0	2	Тренировочное занятие	
81.	Март	Модерн: свинговые элементы	2	0	2	Учебное занятие	
82.	Март	Танец «Русский пляс» Шаг с каблука	2	0	2	Учебное занятие	
83.	Март	Модерн: элементы переходящие из одного уровня в другой	2	0	2	Учебное занятие	
84.	Март	Temps leve saute - лицом к станку	2	0	2	Учебное занятие	
85.	Апрель	Танец «Русский пляс» Шаг подскок	2	0	2	Учебное занятие	
86.	Апрель	Модерн: элементы переходящие из одного уровня в другой	2	0	2	Учебное занятие	
87.	Апрель	Cross –на середине зала	2	0	2	Учебное занятие	
88.	Апрель	Pas echange Changement de pieds	2	0	2	Учебное	

						занятие	
89.	Апрель	Работа над постановкой танца «Русский пляс»	2	0	2	Тренировочное занятие	
90.	Апрель	Движения танца «Румба»	2	0	2	Учебное занятие	
91.	Апрель	Работа над постановкой танца «Русский пляс»	2	0	2	Тренировочное занятие	
92.	Апрель	Модерн: перекаты и перевороты в партере	2	0	2	Учебное занятие	
93.	Апрель	Работа над постановкой танца «Рок-н-ролл»	2	0	2	Тренировочное занятие	
94.	Апрель	Движения танца «Рок-н-ролл»	2	0	2	Учебное занятие	
95.	Апрель	Работа над постановкой танца «Румба»	2	0	2	Тренир. занятие	
96.	Апрель	Работа над постановкой танца «Русский пляс»	2	0	2	Тренир. занятие	
97.	Апрель	Cross на середине зала	2	0	2	Тренир. занятие	
98.	Май	Работа над постановкой танца «Русский пляс»	2	0	2	Тренир. занятие	
99.	Май	Модерн: упражнения на мышечное расслабление	2	0	2	Тренир. занятие	
100.	Май	Pas echange Changement de pieds	2	0	2	Учебное занятие	
101.	Май	Танцевальные композиции в миниатюре	2	0	2	Тренир. занятие	
102.	Май	Модерн: перекаты и перевороты в партере	2	0	2	Тренир. занятие	
103.	Май	Танцевальные композиции в миниатюре	2	0	2	Тренир. занятие	
104.	Май	Работа над постановкой танца «Русский пляс»	2	0	2	Тренир. занятие	
105.	Май	Работа над постановкой танца «Рок-	2	0	2	Тренир.	

		н- ролл»				занятие	
106.	Май	Модерн: элементы переходящие из одного уровня в другой	2	0	2	Тренир. занятие	
107.	Май	Работа над постановкой танца «Русский пляс»	2	0	2	Тренир. занятие	
108.	Май	Работа над постановкой танца «Румба»	2	0	2	Итоговое занятие	Отчетный концерт
		Итого	216	2	214		

Методическое обеспечение программы

Оценочные материалы:

Оценочные материалы - пакет диагностических методик, позволяющих определить подготовки или достижение учащимися планируемых результатов, а также материалы к промежуточной (итоговой при наличии) аттестации.

Диагностика входного тестирования используется в случае зачисления детей в течение года, если требуется добор, или ребенок зачисляется в объединение сразу на определенную программу (от 6 лет до 14 лет)

Параметры	Требования
эмоциональность и артистичность	выразительность мимики и пантомимики, передача в жестах разнообразной гаммы чувств исходя из музыки и содержания композиции. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.
музыкально-ритмические способности	-музыкально-ритмическая координация оценивается во время исполнения простых движений (бега, маршировки под музыку с разным темпом), и простых танцевальных элементов под музыку: - восприятие ритмического рисунка проверяется следующим образом: проигрываются несколько тактов мелодии с определённым ритмическим узором, и ребёнок хлопками в ладоши должен повторить его. При этом обращается внимание на быстроту реакции и запоминание мелодии.

современного танца												
Умение исполнять технически сложные элементы эстрадного танца («вращения», «трюковые элементы»)												

Контрольный опрос:

1. Тестирование для детей на знание терминологии хореографической азбуки:

1. Что такое ПЛИЕ?

- ☐ Поднятие руки вверх
- ☐ Эмм..... не знаю, может блюдо?
- ☐ Приседание

2. Что такое ГРАНД БАТМАН?

- ☐ Не знаю...
- ☐ Маленькое поднятие ноги вверх
- ☐ Большое поднятие ноги вверх.

3. Что такое РОНД-ДЕ-ЖАМП ПОРТЕР?

- ☐ Круг ногой по полу
- ☐ Поворот
- ☐ Имя человека, который создал хореографию

4. Что такое ФЛИК-ФЛЯК?

- ☐ Поворот вокруг себя
- ☐ Резкие движения ногами по полу
- ☐ Обзывательство!!!

5. Что такое ТУР?

- ☐ Бывает в игре или соревнованиях
- ☐ Баллы в исполнении танца
- ☐ Поворот вокруг себя

Если ребенок отвечает на все вопросы правильно – 5; одна ошибка – 4; две ошибки – 3.

2. Творческие задания на исполнение движений в характере музыки:

Задание исполнить небольшую танцевальную комбинацию

- А) под классическую музыку (Чайковский «Вальс цветов»)
- Б) под народную музыку («Белорусский танец»)
- В) под эстрадную музыку («Рок-н-ролл»)

При правильном выполнении двух заданий оценка – 5; если ребенок справился с первым заданием, а во втором допустил ошибку – 4; если ребенок справился со вторым заданием, а в первом допустил ошибку – 3.

3. Практическое задание по теме темп - ритмический рисунок произведения:

Задание прохлопать заданный ритмический рисунок.

Задание на определение скорости музыкального произведения:

- А) Adagio(адажио) – медленно. (Рус. Нар лирическая песня «Разлилась речка»).
- Б) Andante(анданте) – не торопясь, спокойно. (Рус. Нар колыбельная песня «Баю-баю кота»).
- В) Moderato (модерато) – умерено. (рус. Нар песня «Пошла Млада за водой»).
- Г) Allegro (аллегро) – скоро. (рус. Нар песня «Ой, вставала я ранёшенько»).
- Д) Presto (престо) – очень скоро. (рус. Нар «Плясовая»).

При выполнении задания без ошибок оценка – 5; одна ошибка – 4; две ошибки – 3

4. Практические задания на ориентацию в пространстве:

- А) построение в колонну по одному, по два;

Б) расход парами, четверками в движении и на месте;

В) построение в круг, движение по кругу.

При правильном выполнении двух заданий оценка – 5; если ребенок справился с первым заданием, а во втором допустил ошибку – 4; если ребенок справился со вторым заданием, а в первом допустил ошибку – 3.

5. Практические задания на закрепление основных позиций и положений ног и рук в русском танце:

Задание исполнить :

А) припадание по 6й позиции и руками во 2й позиции;

Б) веревочку по 5й позиции и руками на поясе;

В) припадание по 5й позиции в повороте и руками в 3й открытой позиции.

При правильном выполнении двух заданий оценка – 5; если ребенок справился с первым заданием, а во втором допустил ошибку – 4; если ребенок справился со вторым заданием, а в первом допустил ошибку – 3.

6. Знание основных позиций и положений рук, ног, головы в белорусском танце:

Задание исполнить:

А) «Трясуху» в паре;

Б) белорусский бег с руками в характерной позиции;

В) танцевальный элемент «солнышко», с характерными руками и головой.

При правильном выполнении двух заданий оценка – 5; если ребенок справился с первым заданием, а во втором допустил ошибку – 4; если ребенок справился со вторым заданием, а в первом допустил ошибку – 3.

7. Викторина по русскому танцу - хоровод:

А) Назовите основную фигуру танца хоровод, что она символизирует?

Б) В каком возрасте можно было танцевать хоровод?

В) Может ли один (два, три) человека танцевать хоровод, сколько должно быть участников, чтобы получился хоровод?

Г) Какую социальную роль играли хороводы в жизни народа?

Д) Назовите основные шаги хоровода?

При ответе на все вопросы без ошибок оценка – 5; одна ошибка – 4; две ошибки – 3

8. Викторина по модерн танцу:

А) В нашей стране впервые модерн танец был исполнен, кем?

Б) Какой вид танца является родоначальником модерна?

В) Почему модерн танец ассоциируют со свободой?

Г) В чем заключалось новшество модерна танца?

Д) В чем заключается принцип «свинга»?

При ответе на все вопросы без ошибок оценка – 5; одна ошибка – 4; две ошибки – 3

УМК:

Методические материалы:

- Общеобразовательная программа «Танцевальная палитра»;
- Общеобразовательная программа «Веселый перепляс»;
- Общеобразовательная программа «Танцевальный калейдоскоп»;
- Общеобразовательная программа «Танцевальная феерия»;
- Общеобразовательная программа «Танцевальная фантазия»;
- Общеобразовательная программа «Танцевальная карусель».

Методические доклады:

- Доклад по теме самообразования «Социализация детей с особыми образовательными потребностями в учреждении дополнительного образования, посредством занятий хореографией»
- Доклад по теме самообразования «Эклектика в хореографическом искусстве, как прием формирования креативного мышления у обучающихся»
- Доклад по теме самообразования «Путь становления успешности ребенка в условиях дополнительного образования»

Конспекты занятий:

Конспект занятия «Основные элементы русской пляски в хореографической постановке «Роза-белорозовая»

Аннотация: в конспекте занятия представлен материал по изучению русского танца для разновозрастной категории детей.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/JMvq/5gY9eH1T1>

Конспект занятия «Джазовая разминка»

Аннотация: в конспекте занятия представлен материал по изучению элементов джазового танца для разновозрастной категории детей.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/2R2L/C261haEzU>

Конспект занятия «Упражнения на развитие мышечного чувства, различных групп мышц»

Аннотация: в конспекте занятия представлен материал по изучению эффективной практики разогрева и усвоения комплекса упражнений по итогам промежуточной аттестации за 1- полугодие в рамках методического десанта.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/PNpQ/meAb7NYXL>

Мастер-класс «Фитнес для детей» в рамках «Неформальные каникулы в Иркутске»

Аннотация: в конспекте мастер-класса представлен материал по улучшению базовых навыков обучающихся направленных на укрепление здоровья.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/MS3B/zFLnqtF6t>

Конспект занятия «Современный танцевальный стиль. Танцуем джаз»

Аннотация: в конспекте занятия дан материал по закреплению и усвоению основных тем программного материала по итогам промежуточной аттестации за 2- полугодие в рамках методического десанта.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/xwGc/rEkrch5z>

Мастер-класс «Техника вращений в русском танце» в рамках «Неформальные каникулы в Иркутске»

Аннотация: в конспекте мастер-класса представлен материал по улучшению навыков обучающихся в исполнении сложных трюковых элементов, таких как вращения.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/LbZK/tK3xDuEkQ>

Методические разработки:

- «Первоклассный танцор»

Аннотация: положение конкурса по хореографическому искусству для всех желающих в возрасте от 7- 17 лет, для проведения мероприятия в каникулярное время.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/iFs1/qfsAaaNWJ>

-«Искорки летнего счастья-2024»

Аннотация: положение конкурса семейных фотографий, в рамках мероприятий посвященных году семьи.

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/TUjx/abJsREXhF>

-«Будущие защитники»

Аннотация: в рамках реализации круглогодичного каникулярного проекта «Под парусом детства», военно-патриотическая познавательная игра, посвященная году «Защитника отечества».

Ссылка: <https://cloud.mail.ru/public/nVBB/SaT42TJ1R>

Мастер-класс педагога (в условиях дистанционного обучения):

- <https://cloud.mail.ru/public/Gb58/37NhkEkuf>
- <https://cloud.mail.ru/public/4uPD/5bQGV2iXy>
- <https://cloud.mail.ru/public/23Q8/5EjdRuMtZ>
- <https://cloud.mail.ru/public/whNR/24mwfUwhG>
- <https://cloud.mail.ru/public/rRh7/2YZ9Mrb8p>
- <https://cloud.mail.ru/public/2Act/2myPPXz5n>

Дидактический материал: наглядные пособия, видео-материал, реквизит для танцев, костюмы.

Дидактические игры для развития творческого воображения:

- Музыкально - дидактическая игра «Три медведя»
- Музыкально - дидактическая игра «Веселые гудки»
- Музыкально - дидактическая игра «Прогулка»
- Музыкально - дидактическая игра «Слушай внимательно»
- Музыкально - дидактическая игра «Сосульки»
- Музыкально - дидактическая игра «Барабанщики»
- Музыкально - дидактическая игра «Определи по ритму»
- Музыкально - дидактическая игра «Тень-тень»

Методы, формы и технологии обучения, применяемые при реализации программы:

Преобладающая роль отводится практико-ориентированным методам, стимулирующим инициативу и самостоятельность обучающихся:

- посещение мастер-классов других педагогов;
- тренинги;
- профессиональные пробы.

1. Практические методы основаны на практической деятельности обучающихся. Одним из важнейших в хореографии является *метод упражнения* - повторное (многократное) выполнение умственного и практического действия с целью изучения и выполнения танцевальных движений. Моторная память ученика отрабатывается, развивается и крепнет на основе точной исполнительской техники. Моторная память закрепляется трудно, путем многократных повторений на протяжении всего курса обучения. Без хорошо развитой моторной памяти у будущего танцовщика не может быть хорошей устойчивости, гибкости, легкости, мягкости, простоты и свободы движения; очень важно также совмещение с объяснением работы мышц (группы мышц) для осознанной тренировки учеников. При методе упражнений у учащихся вырабатывается множество двигательных навыков, которые обеспечивают работу опорно-двигательного аппарата для выполнения движений той или иной сложности. Здесь рассматривается не

только гармоничное физическое воспитание тела, но и совершенствование морально-волевых качеств.

2. Словесные объяснения (краткие, образные, конкретные) каждого движения.

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: обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

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

4. Интерактивный метод обучения в форме наставничества: Учитель + ученик; Ученик + ученик); включая обучающегося в образовательные программы в качестве помощника педагога, консультанта, наставника, для младших обучающихся и сверстников

Формы обучения и виды занятий:

- групповые
- практические, репетиционные, концерты, конкурсы, показательные выступления

Педагогические технологии, применяемые на занятиях:

Образовательные технологии	Обоснование применения
Личностно - ориентированные технологии обучения	Пробудить интерес, организовать совместную познавательную, творческую деятельность каждого ребенка.
Адаптированная система обучения в «динамических» и «статических» группах	Организовать сотворчество обучающихся в группах, совмещенное с индивидуальным обучением каждого ребенка.
Игровые технологии	Максимально активизировать детей, создать условия успешности, эмоциональной приподнятости.
Здоровье сберегающие технологии	Профилактика заболеваний и охрана физического и психического здоровья обучающихся.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:

Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Сферум, видео-конференции, социальных сетей (Телеграмм), с использованием электронного образовательного ресурса по изучаемой теме.

Электронно-образовательные ресурсы:

50 упражнений для растяжки мышц всего тела - [lifehacker.ru > uprazhneniya-dlya-rastyazhki](http://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-rastyazhki)

<https://www.youtube.com/watch?v=RNqh5dbHVHo>

<https://yandex.ru/video/search?text=литовская%20полька%20видео&path=wizard&parent-reqid=1585846238758698-541552336472051527900187-vla1-0496>

<https://yandex.ru/video/search?text=йоксу%20полька%20видео&path=wizard&parent-reqid=1585846329101114-1815128186272722673100332-prestable-app-host-sas-web-yp-96>

<https://yandex.ru/video/search?text=лявониха%20видео&path=wizard&parent-reqid=1585846238758698-541552336472051527900187-vla1-0496>

Алгоритм учебного занятия:

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

- Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки.
- Основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения.
- Третья часть занятия — музыкально-ритмическая — наиболее динамична.

Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, задания на построение и перестроение.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается. Музыка на занятии доступна восприятию ребенка.

- Подведение итогов, релаксация.

Глоссарий профессиональной терминологии:

Применение глоссария в хореографии обосновано тем, что:

хореографическая терминология даётся в основном на французском языке, которую дети должны запомнить и понимать, т.е. это система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно, например, Экзерсис у опоры или на середине: - это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика поэтому для удобства и уровня качества учебного процесса хореографическая терминология разбита на группы:

1. Exercise у станка и на середине зала.
2. Положения, направления, позы, дополнительные движения.
3. Прыжки.
4. Вращения.

Для каждой возрастной группы обучающихся применяется определенный набор хореографических терминов.

1.Exercise у станка и на середине зала.

Battement [батман] — Размах, биение.

Battementtendu [батман тандю] — Отведение и приведение вытянутой ноги, выдвижение ноги.

Battementfondu [батман фондю] — Мягкое, плавное, «тающее» движение.

Battementfrappe [батман фраппэ] — Движение с ударом, или ударное движение.

Frappe [фраппэ] — Бить.

Выворотность — раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах.

Координация — соответствие и согласование всего тела.

Полупальцы –положение стоп(ы), когда вес тела остается на «подушечках» пальцев ног(и), а пятка максимально отрывается от пола. Еще говорят встать «на носочки».

Затакт – в музыке слабая доля перед сильной в начале такта музыкального предложения. В хореографии затакт – сигнал к началу выполнения любого движения, его принято выделять командой «И».

2. Положения, направления, позы, дополнительные движения

Точки в пространстве разделены на восемь частей . Первая точка определяется исполнителем, лицом к зрителю (Enfacé [ан фас]). Вторая точка – разворот корпуса в диагональ (Épaulement [Эпальман]), вправо. Третья точка – разворот корпуса вправо, левым боком к зрителю. В каждую следующую точку корпус аналогично разворачивается вправо.

Aplomb [Апломб] дословный перевод с франц. отвесный. Характеризует устойчивость исполнителя.

Enfacé [ан фас] с франц. перед лицом, спереди, в лицо. Положение лицом к смотрящему, при котором «лицевая» часть головы, корпуса, ног обращена прямо к зрителю(первая точка). Во время работы с хореографическим станком, положение анфас может меняться: 1) бедра, плечи и лицо развернуты к станку, обе руки на палке; 2) боком к станку, положение анфас параллельно палке; 3) спиной к станку.

3. Прыжки.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье] – прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции).

ESCAPPE [эшаппэ] – прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

ALLEGRO [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

4. Вращения.

EN TOURNANT [ан турнан] – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.

FOUETTE [фуэте] – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

PIROUTTE [пируэт] - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

TOUR [тур] поворот.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог: Лякишева Надежда Валерьевна, педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория.

Образование: высшее

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный

университет культуры и искусств, 22.04.2008г, квалификация:
художественный руководитель хореографического коллектива,

прошла профессиональную переподготовку на ведение профессиональной
деятельности в сфере педагогической деятельности, ГАУ ДПО «Институт
развития образования Иркутской области», 29.10.2016г;

Педагогический стаж: 22 года

Условия реализации программы:

Место для занятий:

1. Просторный, хорошо проветриваемый зал, где есть деревянный пол.
2. Для занятий необходимы зеркала, специальные станки.

Внешний вид для занятий:

3. Одежда должна быть удобной, не сковывающая их движения и не вызывающая перегрева.
4. Обувь: мягкие балетки (для занятий «Основы классического танца»); туфли на наборном каблуке (для занятий народным танцем). Обувь должна быть хорошо укрепленной на ногах.

Материально - техническая база:

5. Наличие инструмента: фортепиано, баян.
6. Методические материалы и пособия.
7. Аудиосистема для прослушиваний записей и работы с фонограммами.
8. Видеоаппаратура для просмотра видеозаписей.
9. Реквизит, применяемый в танцевальных постановках.
10. Концертные костюмы.

При реализации программы также созданы условия для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, благодаря которым дети могут в полной мере участвовать в образовательном процессе и развиваться, наравне со своими сверстниками: размещены светодиодные уличные бегущие строки, на них отображается текстовая информация с названием и всей информацией об учреждении (режим работы

администрации, график проведения занятий, список объединений, реализующих дополнительные общеразвивающие программы), установлены тактильные пиктограммы (с подписью Брайля) туалетные комнаты оборудованы поручнями для инвалидов.

Дополнительная информация:

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальная фантазия» составлена с учётом национально-регионального компонента и направлена на приобщении детей к истории, культуре, природе родного края и способствует активному вовлечению детей в самостоятельную деятельность.

Содержания программы ориентировано на приоритетные направления социально-культурного развития региона, с возможностью реализация комплекса следующих образовательных и воспитательных мероприятий:

- митап «Профкластеры Иркутского региона»;
- встречи с интересными людьми «Выбор профессии – выбор будущего» (ИСЭ);
- творческая мастерская «Новые лица» с сотрудниками музеев
- Посещение выставки «Ярмарка профессий»;
- Посещение учебно-научного музея «Охотоведения» (ИСХИ).

Воспитательный потенциал программы:

Направлен на обеспечение системного педагогического сопровождения личностного развития детей, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, проведения массовых мероприятий, совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей), развития их способностей и одарённостей через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной программы.

овладение и знакомство с культурой своего народа, в том числе региона:

- творческая встреча с артистами Государственного ансамбля песни и танца «Алтай» им. А.Ф. Березикова; посещение концертной программы ансамбля

песни и танца; посещение этнографического музея «Тальцы»; тематическая экскурсия «Окна Иркутска-двери Венеции»; культурно-познавательная программа «Иркутские вечера» в рамках этнокультурной программы «Сибирские забавы»; игровая программа «Байкальская карусель»; концертная программа, для геронтологического центра: «Тепло наших сердец»

создание условий для реализации творческого потенциала детей в художественной деятельности:

- участие в творческих конкурсах: «Пасха Красная»; «Космос глазами детей»; «Сибирь – земля моя без края»; познавательных квестах: «Нерпенки»; Прогулка по осени»; «Иркутские пернатые друзья»; участие в творческих выставках: «Мы наследники Победы», «Раскрасим мир вместе»; «Пасхальный сувенир»; «Вселенная. Жизнь. Разум»

организация совместных творческих акций с детьми:

- «Эко-ёлка»; «Сделаем наш город чище»; «Батарейка – сдавайся», благотворительные акции Добрых дел участников СВО: «Подарок бойцу», «Имбирный пряник», «Блиндажная свеча», «Всё - для Победы».

организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни:

- пятиминутки «Безопасные каникулы», конкурс рисунков «Против наркотиков», творческая мастерская «Здоровым жить – век не тужить» праздник «Спорт – залог здоровья»; спортивный праздник «Иркутская лыжня»; спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»; литературный прожектор «Семь – Я»
- видеоматериал по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»

<http://цпрк.образование38.рф/pomogator/>

<https://yandex.ru/video/preview/11058645755532865592>

<https://yandex.ru/video/preview/13510775493198966006>

<https://yandex.ru/video/preview/10049450930724297203>

<https://yandex.ru/video/preview/16277035437749123667>

Ссылка УБР: <https://cloud.mail.ru/public/fHNR/qkNWAUVdB>