

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

Утверждена приказом
№ 47- од от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Наследие. Народная хореография»

Адресат программы: 9– 18лет

Срок реализации: 1 год,
2026-2027 учебный год

Направленность программы:
Художественная

Уровень: продвинутый

Разработчик программы:

Стерхов Савелий Андреевич
Педагог дополнительного образования

Иркутск, 2026

Пояснительная записка

Под музыкально-фольклорным образованием понимается не только освоение песенного фольклора как искусство народного пения, но и владение народно-танцевальными элементами. Народное пение в сочетании с народным танцем – это результат творческой деятельности, которые составляют питательную почву для нравственно-эстетического развития обучающихся. Песня воспитывает и облагораживает, а танец учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Приобщение к народному искусству включает ознакомление обучающихся с источниками песенной и танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий. Программа «Наследие. Народная хореография» дает возможность обучающимся воспринимать явления традиционной музыкальной культуры в комплексе специальных знаний, умений и навыков, развивает их эмоционально-чувственную сферу, художественно-образное мышление, творческую фантазию.

С учетом реализации программы развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества» содержание образовательной деятельности программы «Наследие. Народная хореография» для обучающихся 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.

Проведение самоанализа и оценка своей работы при выполнении творческих заданий, активное участие в концертной и конкурсной деятельности будет способствовать приобретению обучающимися навыков критического мышления, актуальных знаний, умений, практических навыков.

В процессе образовательной деятельности решаются задачи по воспитанию гражданской идентичности, что является благоприятным для данного возрастного периода.

Направленность программы: художественная

Уровень: базовый

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Предлагаемая программа ориентирована на: воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов; формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности

общения с духовными ценностями; формирование умения у обучающихся самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности; воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности; выработку у обучающихся личностных качеств, способствующих восприятию в достаточном объеме учебной информации, умению планировать свою домашнюю работу, приобретению навыков творческой деятельности, в том числе коллективного творческого процесса; осуществление самостоятельного контроля над своей учебной деятельностью, умение давать объективную оценку своему труду, формирование навыков взаимодействия с преподавателями и обучающимися в учебном процессе.

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 «Наследие. Народная хореография» в области хореографического искусства.

Новизна: Отличительной особенностью данной программы является комплексный подход в изучении народной культуры, который позволяет выявить неразрывное единство всех её компонентов. Это включает не только хореографическое исполнение, но и связь с музыкальным фольклором, народными традициями, календарными обрядами и жизненным укладом.

Она направлена на освоение основ русского традиционного танцевального мастерства, развитие творческих задатков, воспитание любви к этнографическим видам искусства.

Программа «Наследие. Народная хореография» объединяет изучение танцевальной культуры, связь с музыкой и традициями, развитие исполнительских навыков и художественно-эстетическое воспитание, способствует формированию бережного отношения к фольклору как к источнику народной мудрости и исторической культурной ценности.

Адресат программы: программа ориентирована на учащихся 9-18 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей, обучающихся:

Дети в возрасте 9-13 лет требуют к себе особого внимания. Это ответственный период становления личности, интенсивного роста творческих сил и возможностей подрастающего человека, несмотря на противоречивость, которая составляет основную суть подросткового периода развития личности. В этом возрасте отмечается третий период вытягивания, который сопровождается активным увеличением длины и массы тела. Рост происходит как за счет увеличения длины туловища, так и за счет удлинения конечностей. В этот возрастной период позвоночник обладает высокой гибкостью, что связано с наличием высокой хрящевой прослойки между позвонками и не завершенностью процессов окостенения. Быстрый рост позвоночника и конечностей в длину сопровождается некоторым отставанием в развитии мышечной системы, что определяет

непропорциональный и долговязый внешний вид подростка. Данные особенности следует учитывать при планировании физической нагрузки. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно - прежде всего, развиваются быстрота (скорость), далее ловкость движений, потом сила и в последнюю очередь выносливость. Данные особенности следует учитывать при планировании физической нагрузки, больше внимания уделять индивидуальной работе.

В возрасте от 14 до 18 лет, который принято считать периодом ранней юности, интенсивно идет развитие мускулатуры, темп роста тела, прирост веса. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила и работоспособность. Приобретается способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Нервная система становится более уравновешенной. Как правило, юноши менее раздражительны и более оптимистичны, по сравнению с подростками, лучше управляют своими эмоциями, их настроение более устойчиво и в большей степени зависит от обстоятельств, чем от состояния нервной системы. Но по сравнению с взрослыми юноши в раннем возрасте более эмоциональны, сохраняется повышенная ранимость, чувствительность, что связано с трудностями личностного роста и требует особенно внимательного подхода со стороны родителей и педагогов.

Методика комплектования группы.

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей, согласия на обработку персональных данных, наличие предыдущего хореографического опыта, музыкальные данные, любовь и интерес к народному танцу.

Основу группы составляют дети, прошедшие обучение по предыдущей программе «Фольклорная хореографии» ансамбля русской песни «Соловушки», имеющие хороший опыт концертной деятельности, принимавшие участие в различных конкурсах и фестивалях. Но возможно зачисление детей, имеющих опыт занятий в других творческих коллективах, если их знания, умения и навыки соответствуют уровню подготовки обучающихся в данной группе или обладающих выраженными способностями. Они могут быть зачислены на основании диагностики (входного тестирования).

Допускается возможность перевода обучающихся из одной группы в другую в процессе обучения и по мере усвоения программного материала.

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

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий. 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 на другие этапы обучения в условиях обучения в дистанционном режиме. Применяется индивидуальная форма работы с солистами, одаренными детьми или с обучающимися, недостаточно хорошо усвоившими материал программы. Основные требования к обучающимся: регулярное посещение занятий, трудолюбие, добросовестность. Возможно обучение с использованием дистанционных образовательных технологий в связи с непредвиденными обстоятельствами (болезнь, эпидемии и т.д.)

Состав группы: 15 человек

Режим занятий: в соответствии с СанПиНом (2.4.4.3172-14, приложение 3), 2 раз в неделю по 1 учебному часу, $36 \times 2 = 72$ ч; перерыв между занятиями 10 минут.

Цель и задачи программы:

Цель: развитие хореографических способностей учащихся на основе приобретенных им знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения различных видов фольклорных танцев, танцевальных композиций в песенном сопровождении, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства.

Задачи:

Обучающие:

- создание условий для передачи знаний и представлений о разнообразных жанрах хореографического творчества;
- получение учащимися необходимых знаний об аутентичных народных танцах и хореографической культуре;
- обучение хореографическим навыкам, присущим народной манере исполнения, а также навыкам импровизации;
- освоение учащимися навыков и умений ансамблевого и сольного исполнения.

Развивающие:

- развивать мотивацию к познанию народных традиций и овладению специфическими чертами народной хореографии;
- развивать творческую индивидуальность;
- развивать стремление к самосовершенствованию и достижению высоких результатов в исполнительском искусстве;
- формировать и развивать желание к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение к своей Родине, к своему народу, через сохранение традиций русского народного танца и бережного отношения к исконной культуре русского народа;
- воспитывать уважительное отношение к национальным традициям других народов;
- воспитывать чувство ансамбля, этику общения с партнером;

- воспитывать чувства товарищеской поддержки и взаимопомощи.

Комплекс основных характеристик программы

Объём программы - общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы 1 год обучения: занятия проходят 2 раз в неделю по 1 часа, 2 x 36 недель = 72 часа

Содержание программы:

Раздел 1. Подготовительно - развивающие упражнения. Разминка. (14 час)

Тема 1. «Упражнения для улучшения гибкости шеи. Бабочки» (2);

Тема 2. «Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов. Мельница» (2);

Тема 3. «Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья. Стрекоза» (2);

Тема 4. «Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья. Карусель» (2);

Тема 5. «Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Часики» (2);

Тема 6. «Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов, голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы. Цапля» (2);

Тема 7. «Упражнения на развитие подвижности стопы» (2).

Обучение в этом разделе начинается с инструктажа по технике безопасности, правилам поведения при пожаре, правилам поведения на занятии и беседы по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних. Данный раздел программы нацелен на формирование двигательных навыков и подготовку детей к собственно танцевальной деятельности. Существующие упражнения, в практике называемые разминкой, включают движения всех частей тела от головы до ног и обязательны в начале каждого занятия. Это означает, что каждое занятие необходимо начинать с 5–10 минутного комплекса упражнений, которые позволят привести двигательный аппарат в «рабочее» состояние.

Форма контроля: Тренировочная самостоятельная работа (под наблюдением педагога), направленная на применение и закрепление полученных знаний с соблюдением методических требований и правил.

Раздел 2. Элементы и движения сценического танца (12ч)

Тема 1. Русский поклон (3)

- простой поясной на месте;
- простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении;
- простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце);
- с работой руки, платком (мягко, лирично, резко, бодро).

Тема 2. Основные шаги (3).

- движение по кругу;
- «топающий» шаг;
- шаг с притопом;
- два шага с притопом;
- три шага с притопом;
- три шага с выставлением ноги на пятку;
- шаг с приставкой с каблука;
- боковой приставной шаг;
- боковой приставной шаг с выставлением ноги на каблук;
- танцевальный бег с захлестом назад;
- переменный шаг;
- кадильный шаг;
- шаг на полу пальцах;
- шаг на пяточках;
- Шаг хороводный на носочках.

Тема 3. Русские ходы и элементы русского танца (3)

- простой сценический ход на всей стопе и на полу пальцах;
- переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу;
- «ковырялочка»;
- повороты с «ковырялочкой»;
- проходка (вперёд, назад, кружение по кругу, заход по спирали в центр).
- припадание (на месте; в сторону; вокруг себя, с акцентом; шарканье обеими ногами на приседании);
- «гармошечка» («лесенка», «ёлочка» в сочетании с pliés полупальцами с приставными шагами и припаданиями);
- пружинка (с разными вариантами);
- притопы;
- присядки;
- хлопушки;
- «веревочка»

Тема 4. Работа с реквизитом (3)

- платок;
- с русским народным шумовым инструментом (ложка, трещотка, бубен).

Изучение элементов и движения в сценическом танце направлены на раскрытие содержания и передачу основной идеи музыкально-песенного материала. Через танцевальный рисунок и движения, обучающиеся учатся доносить до зрителя мысль, чувство, психологический и художественно-сценический образ песенного материала. Сочетание коллективной и индивидуальной работы с детьми способствует более качественному усвоению программного материала.

Форма контроля: выполнение творческого задания с использованием элементов сценического танца и работой с реквизитом.

Раздел 3. Народно – сценический тренаж (8 час)

Тема 1. Основные положения и движения рук (2)

- ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись);
- руки скрещены на груди, одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку.

Тема 2. Положения рук в парах (2)

- накрест;
- для поворота в положении «окошечко»;
- правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки;
- впереди, так же за локоть

Тема 3. Положения рук в круге (2)

- держась за руки;
- «корзиночка»;
- «звездочка».

Тема 4. Положения рук в рисунках танца (2)

- в «цепочках»;
- в линиях и в колоннах;
- «воротца»;
- в диагоналях и в кругах;
- «карусель»;
- «корзиночка»;
- взмахи с платочком;
- хлопки в ладоши.

Народно-сценический тренаж – это постоянная и последовательная тренировка костного и суставно-мышечного аппарата, а также психическая настройка обучающегося, способствующая развитию волевых качеств, двигательной (мышечной) памяти, музыкальности, ритмичности, координации. Разучиваемые элементы формируют основные танцевальные навыки, воспитывают высокий уровень координации движений, помогают развитию апломба и умению распределять вес тела, что крайне необходимо исполнителю.

Форма контроля: Фронтальный опрос о правилах исполнения движений у станка. Творческое задание на работу в парах. Взаимоконтроль и взаимопроверка посредством метода группового сотрудничества.

Раздел 4. Постановочно-репетиционная работа (30ч)

Тема 1. «Разучивание и отработка танцевальных комбинаций к песне «За любовь, за веру» (10)

- основные ходы девочек;
- основные ходы мальчиков;
- сольные комбинации;
- движения и переходы в парах и в группах;
- движения и положения рук в парах;

- простой сценический ход;
- отработка танцевальных комбинаций;
- работа над образом (выразительность, эмоциональность).

Тема 2. «Разучивание и отработка танцевальных комбинаций к песне «Восходило красно солнышко» (10)

- основные ходы;
- притопы;
- положения и движения рук;
- вращения на месте и с продвижениями в различных направлениях;
- работа в парах, тройках и группах;
- разучивание и отработка комбинаций на основе разученных движений;
- отработка танцевальных комбинаций;
- работа над образом (выразительность, эмоциональность).

Тема 3. «Разучивание и отработка танцевальных комбинаций к «Увидала я калиновый кусток» (10)

- основные ходы;
- шаг хороводный на носочках;
- движения и положения рук в парах;
- простой сценический ход;
- отработка танцевальных комбинаций;
- отработка танцевального рисунка;
- работа над образом (выразительность, эмоциональность).

Данный раздел программы направлен на закрепление ранее изученных танцевальных элементов, отработку танцевальных движений, изучение рисунка танца, построений и перестроений в танцевальных композициях, отработку их чёткости и чистоты, работу над синхронностью исполнения, работу над образом (выразительность, эмоциональность), просмотр и анализ видеоматериала своих выступлений и репетиций, просмотр видео с работами профессиональных коллективов.

Форма контроля: участие в конкурсах различного уровня и в концертных программах, что способствует развитию творческих способностей детей, раскрытию их возможностей, развитию активности и самостоятельности, умению двигаться на сцене в сочетании с вокальным исполнением.

Раздел 5. Образно-игровые импровизации (8ч)

Тема 1. Образные импровизации (4)

- «Зеркальный танец»;
- «Волшебные руки»;
- «Бабочка, журавль, лягушка»;
- «Совушка»;

Тема 2. Игровые импровизации (4)

- «Танец с предметом»;

- «Шарик»;
- «Подари движение»;
- «Карусель»

Данный раздел программы помогает раскрепощать и раскрыть творческий потенциал, творческую натуру ребёнка. Развивает образное мышление и фантазию, музыкальность, ритмичность, актёрские данные, помогает выводить на эмоциональную работу через пластику и пантомиму. Творческие задания в сочетании с игрой помогает в свободной импровизации переработать напряжение чувств и более полно научиться передавать художественно-сценический образ в песне.

Форма контроля: выполнение творческих заданий индивидуально, в паре, группой. Создание тематических образных этюдов.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности
В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- знать и понимать хореографическую терминологию;
- знать правила исполнения основных движений в народном танце;
- знать элементы основных движений народно-сценического тренажа;
- точно, правильно, эмоционально и выразительно исполнять танцевальный репертуар;

В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные движения народно-сценического тренажа;
- научатся выполнять основные движения и танцевальные комбинации в народном танце соблюдая правила их исполнения.

Приобретут следующие личностные качества:

- трудолюбие, терпение, организованность и упорство в достижении поставленной цели; стремление к творческой импровизации, успешной самореализации.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
Раздел 1.Подготовительно - развивающие упражнения (разминка)		14	7	7	
1.1.	Инструктаж по технике безопасности. Беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних и употребления ПАВ. Игра на знакомство. «Упражнения для улучшения гибкости шеи. Бабочки»	2	1	1	
1.2.	«Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов. Мельница»	2	1	1	
1.3.	«Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья. Стрекоза»	2	1	1	
1.4.	«Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья. Карусель»	2	1	1	
1.5.	«Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Часики»	2	1	1	
1.6.	«Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов, голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы. Цапля»	2	1	1	
1.7	«Упражнения на развитие подвижности стопы»	2	1	1	
Раздел 2. Элементы и движения сценического танца		12	4	8	
2.1.	Русский поклон	3	1	2	
2.2.	Основные шаги	3	1	2	
2.3.	Русские ходы и элементы русского танца	3	1	2	
2.4.	Работа с реквизитом	3	1	2	Промежуточная аттестация
Раздел 3. Народно-сценический тренаж		8	4	4	

3.1.	«Основные положения и движения рук»	2	1	1	
3.2.	«Положения рук в парах»	2	1	1	
3.3.	«Положения рук в круге»	2	1	1	
3.4.	«Положения рук в рисунках танца»	2	1	1	
Раздел 4. Постановочно-репетиционная работа		30	6	24	
4.1.	Разучивание и отработка танцевальных комбинаций к песне «За любовь, за веру»	10	2	8	
4.2.	Разучивание и отработка танцевальных комбинаций к песне «Восходило красно солнышко»	10	2	8	
4.3.	Разучивание и отработка танцевальных комбинаций к песне «Увидала я калиновый кусток»	10	2	8	
Раздел 5. Образно-игровые импровизации		8	4	4	
4.1.	«Образные импровизации»	4	2	2	
4.2.	«Игровые импровизации»	4	2	2	
Всего:		72	22	50	

Календарный учебный график
программа «Наследие. Народная хореография»
группа № 9, 10 (понедельник, пятница)

Раздел/ месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
Раздел 1.	2	1	2	2	1	2	1	2	1	14
Раздел 2.	1	1	1	2	1	1	1	2	2	12
Раздел 3.	1		1	2	1		1	1	1	8
Раздел 4.	3	3	4	3	3	4	4	3	3	30
Раздел 5.	1		1	1		1	1	1	2	8
Промежуточная аттестация				V					V	
<i>Всего</i> (за месяц)	8	5	9	10	6	8	8	9	9	72 часа

Учебно-тематический план программы
«Наследие. Народная хореография»
2026-2027 уч. г. группа 9,10 (понедельник, пятница)

№	Число, месяц	Наименование разделов, тем	Всего часов (объем)	Форма проведения	Формы промежуточной аттестации
1	Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Русский поклон. Упражнения для улучшения гибкости шеи.	1	Учебное занятие	
2	Сентябрь	Разминка. Основные положения и движения рук. Движение по кругу.	1	Учебное занятие	
3	Сентябрь	Разминка. Русские ходы и элементы русского танца	1		
4	Сентябрь	Разминка. Положения рук в парах (накрест)	1	Учебное занятие	
5	Сентябрь	Разминка. Основные ходы девочек. Разучивание танцевальных комбинаций к песне «За любовь, за веру»	1		10ч
6	Сентябрь	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций к песне «За любовь, за веру»	1	Учебное занятие	
7	Октябрь	Разминка. Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов. «Мельница»	1	Учебное занятие	
8	Октябрь	Разминка. Простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию	1	Учебное занятие	
9	Октябрь	Разминка. Работа с реквизитом, работа с платком	1	Учебное занятие	
10	Октябрь	Разминка. Положения рук в рисунках танца в «цепочках»	1	Учебное занятие	
11	Октябрь	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций к песне «Восходило красно солнышко»	1	Учебное занятие	
12	Октябрь	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций к песне «Восходило красно солнышко»	1	Учебное занятие	
13	Октябрь	Разминка. «Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и предплечья. «Стрекоза»	1	Учебное занятие	
14	Октябрь	Разминка. Русский поклон с работой руки, платком (мягко, лирично, резко, бодро).	1	Учебное занятие	18ч
15	Октябрь	Разминка. Русский поклон простой с продвижением и отходом назад.	1	Учебное занятие	
16	Ноябрь	Разминка. Вращения на месте и с	1	Учебное	

		продвижениями в различных направлениях		занятие	
17	Ноябрь	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций к песне «Увидала я калиновый кусток»	1	Учебное занятие	
18	Ноябрь	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций к песне «Увидала я калиновый кусток»	1	Учебное занятие	
19	Ноябрь	Разминка. «Упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов. «Карусель»	1	Учебное занятие	
20	Ноябрь	Разминка. Основные шаги, шаг с притопом	1	Учебное занятие	
21	Ноябрь	Разминка. Шаг хороводный на носочках	1	Учебное занятие	
22	Ноябрь	Разминка. Положения рук в парах для поворота в положении «окошечко»	1	Учебное занятие	16ч
23	Ноябрь	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций к песне «За любовь, за веру»	1	Учебное занятие	
24	Ноябрь	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций к песне «За любовь, за веру»	1	Учебное занятие	
25	Декабрь	Разминка. Присядка со вскоком на носки и перескоком на каблуки.	1	Учебное занятие	
26	Декабрь	Разминка. Русские ходы и элементы русского танца, «ковырялочка»	1	Учебное занятие	
27	Декабрь	Разминка. Упражнения для улучшения подвижности и гибкости суставов позвоночника.	1	Учебное занятие	
28	Декабрь	Разминка. Основные ходы мальчиков, отработка танцевальных комбинаций,	1	Учебное занятие	
29	Декабрь	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций к песне «Восходило красно солнышко»	1	Учебное занятие	
30	Декабрь	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций к песне «Восходило красно солнышко»	1	Учебное занятие	
31	Декабрь	Разминка. Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, и эластичности мышц бедра. «Часики»	1	Учебное занятие	Промежуточная аттестация 18ч
32	Декабрь	Разминка. Русские ходы проходка (вперёд, назад, кружение по кругу, заход по спирали в центр)	1	Учебное занятие	
33	Январь	Разминка. Основные шаги: на полу пальцах.	1	Учебное занятие	
34	Январь	Разминка. Работа в парах, тройках и группах, работа над образом (выразительность, эмоциональность)	1	Учебное занятие	
35	Январь	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций к песне «Увидала я	1	Учебное занятие	

		калиновый кусток»			
36	Январь	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций к песне «Увидала я калиновый кусток»	1	Учебное занятие	
37	Январь	Разминка. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов, голеностопного сустава. «Цапля»	1	Учебное занятие	12ч
38	Январь	Разминка. Притопы: движение по кругу.	1	Учебное занятие	
39	Февраль	Разминка. Основные шаги два шага с притопом, три шага с притопом	1	Учебное занятие	
40	Февраль	Разминка. Положения рук в рисунках танца в диагоналях и в кругах.	1	Учебное занятие	
41	Февраль	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций к песне «За любовь, за веру»	1	Учебное занятие	
42	Февраль	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций к песне «За любовь, за веру»	1	Учебное занятие	
43	Февраль	Разминка. Упражнения на развитие подвижности стопы.	1	Учебное занятие	
44	Февраль	Разминка. Движения и переходы в парах и в группах.	1	Учебное занятие	
45	Февраль	Разминка. Положения рук в круге «корзиночка»	1	Учебное занятие	16ч
46	Февраль	Разминка. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций с платочком.	1	Учебное занятие	
47	Март	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций к песне «Восходило красно солнышко»	1	Учебное занятие	
48	Март	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций к песне «Восходило красно солнышко»	1	Учебное занятие	
49	Март	Разминка. Русский поклон, простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад)	1	Учебное занятие	
50	Март	Разминка. Упражнения на развитие подвижности стопы: «Цапля»	1	Учебное занятие	
51	Март	Разминка. Русские ходы припадание на месте; в сторону; вокруг себя, с акцентом.	1	Учебное занятие	
52	Март	Разминка. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций к песне «Не нападывай пороша»	1	Учебное занятие	
53	Март	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций к песне «Увидала я калиновый кусток»	1	Учебное занятие	
54	Март	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций к песне «Увидала я калиновый кусток»	1	Учебное занятие	18ч

55	Март	Разминка. Русский ходы, «гармошечка» в сочетании с pliés полупальцами с приставными шагами и припаданиями	1	Учебное занятие	
56	Апрель	Разминка. Положение рук в парах для поворота в положение «окошечко».	1	Учебное занятие	
57	Апрель	Разминка. работа над образом (выразительность, эмоциональность)	1	Учебное занятие	
58	Апрель	Разминка. «Веревочка» переменный шаг	1	Учебное занятие	
59	Апрель	Разминка Разучивание танцевальных комбинаций к песне «За любовь, за веру»	1	Учебное занятие	
60	Апрель	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций к песне «За любовь, за веру»	1	Учебное занятие	
61	Апрель	Разминка. Основные шаги, «топающий» шаг.	1	Учебное занятие	
62	Апрель	Разминка. Русские ходы и элементы русского танца, пружинка.	1	Учебное занятие	
63	Апрель	Разминка. Работа на образные импровизации.	1	Учебное занятие	18ч
64	Апрель	Разминка. Русские ходы присядки, хлопушки	1	Учебное занятие	
65	Май	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций к песне «Восходило красно солнышко»	1	Учебное занятие	
66	Май	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций к песне «Восходило красно солнышко»	1	Учебное занятие	
67	Май	Разминка. Русские ходы и элементы русского танца, простой сценический ход на всей стопе и на полу пальцах	1	Учебное занятие	
68	Май	Разминка. танцевальный бег с захлестом назад	1	Учебное занятие	
69	Май	Разминка. Русский поклон: простой поясной на месте.	1	Учебное занятие	
70	Май	Разминка. Отработка и закрепление разученных танцевальных движений к репертуарным песням.	1	Учебное занятие	
71	Май	Разминка. Разучивание танцевальных комбинаций к песне «Увидала я калиновый кусток»	1	Учебное занятие	16ч
72	Май	Разминка. Отработка танцевальных комбинаций к песне «Увидала я калиновый кусток»	1	Учебное занятие	Промежуточная аттестация
		ИТОГО	72ч		

Методические обеспечение программы

Оценочные материалы:

Способом определения оценки результативности обучения по данной программе является промежуточная аттестация, которая осуществляется на основе разработанных критериев, тестирование по усвоению пройденного материала, а также результаты участия в конкурсах, смотрах, фестивалях, показательных выступлениях.

Бланк промежуточной аттестации: «Оценка результатов обучения и воспитания детей по программе «Наследие. Народная хореография»

[illegible]

[illegible]

Методика тестирования по усвоению программного материала

Теоретические и практические знания	оценочные нормы
Должны знать хореографическую терминологию: 1. - pas de basque; 2.- flic-flac; 3. - plie; 4.-«ковырялочка».	правильный ответ: 1.- шаг баска, прыжок с ноги на ногу; 2.- мазок подушечкой стопы «от себя – к себе» 3.-положение корпуса, при котором фигура развёрнута вполборота к зрителю, голова повернута к плечу, выдвинутому вперёд.
Должны уметь: выполнять упражнения народно – сценического тренажа:	правильный ответ:
1.- проходка: «корзиночка»,	- фигура образуется из двух кругов — круг в круге. В кругах должно быть равное количество участников. Стоя лицом или спиной к центру, танцоры берутся за руки, соединяя их через одного участника хоровода.
2.- «звёздочка»	- построение может быть из одних парней, девушек или пар, чётного или нечётного числа участвующих, но не менее трёх и более восьми. «Звёздочка» соединяется и правыми, и левыми руками. В построении можно двигаться простым, переменным шагами, дробной дорожкой и другими движениями.
3.- «гармошечка»	«Гармошку» можно исполнять на прямых ногах или с приседанием на счёт «раз», продвигаясь в разные стороны: - Исходное положение: первая позиция. -На счёт «раз» скользящим движением соединить носки, пятки развести в стороны; и — пауза. - На счёт «два» соединить пятки, носки развести в стороны; и — пауза.
Выполнять движения народно – сценического танца: 1.- припадание	1.- продвижение может быть вперёд, назад или в сторону, в зависимости от задания, оно должно быть ритмичным и выразительным, в характере данного образа. Исполнитель делает широкий боковой шаг, опускаясь с носка на всю ступню, сильнее приседает; другая нога (вытянутая в подъеме и согнутая в колене) выворотом поднимается сзади до уровня щиколотки опорной ноги. Корпус может с каждым шагом наклоняться поочередно - то на правый, то на левый бок, голова наклоняется то к правому, то к левому плечу.

2.- верёвочка - комбинации;	2.- движение выполняется из III-ей позиции, во время исполнения движения корпус спокоен и подтянут, плечи и бёдра ровные, колени должны сохранять выворотное положение. высота деми-плие и низких полупальцев сохраняется на протяжении всего упражнения; при сгибании, работающая нога не отводится от опорной. Необходимо следить, чтобы работающая нога опускалась на подушечку точно под пятку опорной, не заводилась глубоко накрест; следить чтобы движение исполнялось на одном месте (за счет проскальзывания вперед на опорной ноге) продвижения назад недопустимо, чтобы соскок в пол был четким, рабочая нога скользила носком точно по опорной ноге, колени были предельно развёрнуты в стороны, рабочая нога поднималась не ниже чем до колена опорной ноги.
3.-дробные комбинации, дробные дорожки;	3.- по исполнению дроби состоят из сильных и резких ударов ногами в пол полной стопой, полупальцами или каблуком. Все удары и выстукивания должны быть чёткими, ритмичными, лёгкими и короткими (острыми). Колени обеих ног присогнуты, стопы неыворотны. Деми - плие сохраняется на протяжении всего упражнения.
4.-«Ковырялочка»	4.- это поворот корпуса на одной ноге, с ударом об пол каблуком другой. Исполняется как с подскоком, так и без. Техника движения: 1. И — одновременно с поворотом корпуса влево на левой ноге, правая, сгибаясь в колене, делает сильный взмах от колена назад — вправо. 2. 1 — правая нога, полусогнутая в колене, опускается носком в пол; пятка направлена вправо. 3. И — одновременно со скользящим движением левой ноги, корпус и голова поворачиваются к правой ноге. Одновременно правая нога, вытягиваясь в колене, поднимается вперёд на 45°. 4. 2 — правая нога опускается на пол на ребро каблука в ту точку, где был носок; подъём сокращён.
5. - уметь точно, правильно, эмоционально и выразительно исполнять танцевальный репертуар;	- оценивается во время концертной деятельности.

Если ребенок выполняет задание в соответствии с требованиями, ставится - 5баллов, допускает две ошибки -4 балла, допускает три, четыре ошибки- 3балла.

Методика анализа результатов деятельности

строится на сравнительном анализе усвоения программного материала 1- го и 2- го полугодия, с процентным подсчетом, например: количество баллов *100%: количество ЗУН

УМК

Методические материалы:

- Общеобразовательная программа «Трюковая хореография»;
- Общеобразовательная программа «Фольклорная хореография»;
- Общеобразовательная программа «Мы танцуем и поём».

Методические разработки:

- Конспект мероприятия «Дружные ребята»
- *Аннотация:* мероприятие проводилось с целью организовать досугово – оздоровительную деятельность детей в каникулярный период в рамках реализации проекта «Под парусом детства».
- Ссылка: <https://disk.yandex.ru/i/jFVYM5PdkL8kug>

Дидактический материал: схемы рисунков танца и положения исполнителя по отношению к зрителю, фотографии, литература по хореографии, видео – аудиозаписи.

Методы, формы и технологии обучения, применяемые при реализации программы

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Практико-ориентированный метод, стимулирующий инициативу и самостоятельность обучающихся. Это посещение мастер-классов других педагогов, тренинги, профессиональные пробы.

5. Метод включения обучающегося в образовательные программы в качестве помощника педагога, консультанта, наставника, для младших обучающихся и сверстников

Формы обучения и виды занятий:

Формы проведения занятий можно условно разделить на основные, дополнительные и формы художественно-эстетического самообразования.

Основные: групповые, индивидуальные, практические, репетиционные, концерты, конкурсы.

Дополнительные: видео просмотр балетных спектаклей, концертных номеров профессиональных хореографических коллективов, прослушивание музыки, знакомство с творчеством мастеров хореографии, такой работой можно охватить весь коллектив во время занятий, репетиций. Дополнительные формы включают коллективные или индивидуальные посещения спектаклей, концертов, но их проведение организуется в свободное и удобное для детей время, согласно плану УВР.

К формам художественно-эстетического самообразования относятся: самостоятельное изучение вопросов теории хореографии, чтение книг по хореографии и другим видам искусства с определенной целевой установкой на расширение своих знаний в области хореографии.

Формы публичной демонстрации качества усвоения программы: открытые занятия, концерты, смотры, фестивали, показательные выступления, конкурсы.

Каждое выступление это своеобразный творческий экзамен для ребенка: раскрыть себя как творческую личность, показать полученные знания, умения, навыки, получить положительный заряд энергии от выступления в концертных номерах.

Выступления перед зрителями во время концерта требуют от ребёнка мобилизации духовных и физических сил, эмоциональности, творческой активности. Танцевальные номера оживляют любой праздник и дают детям неоценимый опыт публичного выступления. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит моральное удовлетворение, создаются условия для

реализации творческого потенциала, воспитываются чувства ответственности, дружбы, товарищества.

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, видеоконференции, социальных сетей (ВКонтакте, Телеграмм, Rutube), с использованием электронного образовательного ресурса по изучаемой теме.

Электронные образовательные ресурсы:

– https://www.liveinternet.ru/users/anna_bale/post143266743

СЛОВАРИК ТЕРМИНОВ(ПОМОЩЬ УЧЕНИКАМ)

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

Мастер-класс "Хлопушки в народном танце."

– <https://www.youtube.com/watch?v=rZc4O0y8MLE>

– <https://www.youtube.com/watch?v=b4x2TZZ6O7o>

Государственный академический ансамбль народного танца имени Игоря Моисеева

Алгоритм учебного занятия

Структура одного занятия состоит из трех частей и включает в себя материал из всех разделов содержания программы (кроме репетиционных занятий по подготовке к концертным выступлениям, где большая часть времени отводится отработке репертуарных номеров, и разминка проходит без партерной гимнастики). В связи с этим рекомендованная Министерством образования Иркутской области форма учебного и календарного учебно-тематического планов из «Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области» не может быть применена без корректировки для данной программы.

I часть урока (подготовительная) - включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие (поклон

педагогу и концертмейстеру); разминка - комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе, где применяются упражнения 1-ого, 2-ого и 3-его разделов. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть урока (основная) - включает задания с большой двигательной активностью: изучение новых танцевальных движений и элементов, положений ног и рук, танцевальных комбинаций, этюдов из 4-ого раздела и постановочно – репетиционная работа 5-ого раздела. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть урока (заключительная) - включает комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания, поклон педагогу и концертмейстеру. По длительности 2–3 минуты

В каждом уроке должна быть своя тема - основное движение, которое получает последовательную разработку внутри ряда разнообразных комбинаций. При составлении плана урока необходимо учитывать знания и навыки учеников, которые были получены на предыдущих занятиях, чтобы еще более закрепить и усовершенствовать их. В заранее подготовленном уроке могут так же возникать и импровизационные моменты.

Глоссарий профессиональной терминологии

Применение глоссария в хореографии обосновано тем, что:

хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

Натянутая (или вытянутая) **стопа** - это напряженная стопа с предельно вытянутыми подъемом и пальцами.

Сокращенная стопа - это напряженная стопа с сокращенным подъемом и сильно поднятыми вверх пальцами.

Свободная стопа - это нога, расслабленная от голеностопного сустава до пальцев.

Опорная нога - нога, на которой находится тяжесть корпуса.

Рабочая (или работающая) **нога** - нога, которая выполняет движение.

Battement tendu jete - (от фр. *battements* - удар, биение, *tendus* - натянутый, *jeter* - бросать). *Battement tendu jete* – бросок ноги на 45°.

Battement frappe (от фр.гл. *frapper* - ударять) - резкое ударяющее движение открытой в каком-либо направлении работающей ноги в положение *sur le cou-de-pied* и последующее её акцентированное открывание на носок в пол или на воздух.

Grand battement jete – (с фр. – большой). Большой бросок, взмах работающей ноги на 90° и выше в нужное направление.

Passe - носок у колена

Preparation - подготовка к движению.

Port de bras - (от фр. *porter* — носить, *bras* — рука) - это движение рук через основные позиции с поворотами, наклонами головы и движениями корпуса.

Pas de basque - (шаг басков) — прыжок с одной ноги на другую.

Pas tortilla – повороты стопы, зигзаги.

Plie - (от фр. гл. plier — сгибать). Приседание на обеих или на одной ноге в любой из существующих позиций. В зависимости от степени сгибания делится на demi-plie (полуприседание) и grand plie (глубокое приседание).

Passe par terre - (от фр. гл. passer — проходить, переводить).

Проведение работающей ноги из одного положения в другое - в сторону, вперед или назад через 1 позицию. Ноги могут быть вытянуты, либо полусогнуты (demi-plie).

Releve - (от фр. гл. relever — поднимать) – подъем на пальцы/полупальцы одной или обеих ног.

Retire - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

Ronds de jambe par terre – круг ногой по полу, это круговое движение носком по полу.

Sur le cou de pied - положение работающей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог: Стерхов Савелий Андреевич, педагог дополнительного образования, без категории, молодой специалист.

Образование: среднее специальное:

Иркутский областной колледж культуры г. Иркутск, 30.07.2023 г., квалификация: руководитель любительского коллектива, преподаватель.

Педагогический стаж: 2 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 общеразвивающая программа «Наследие. Народная хореография» составлена с учётом социально-экономического компонента. Содержания программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического развития региона, с возможностью реализация комплекса следующих образовательных и воспитательных мероприятий:

- творческая встреча с сотрудниками СОРАН «Наука, искусственный интеллект, взгляд в будущее»;
- митап «Профкластеры Иркутского региона»;
- посещение выставки «Выбор профессии – выбор будущего» (ИОКК);
- посещение музея пожарной охраны г. Иркутска

Воспитательный потенциал программы

Реализация регионального компонента в программе осуществляется через: совместную деятельность педагога с детьми, самостоятельную деятельность детей, сотрудничество с музеями, привлечением родителей, организацию праздников и развлечений и 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; посещение концертной программы ансамбля песни и танца; посещение архитектурно-этнографического музея «Тальцы»: масленичные гуляния; Иркутский художественный музей посещение мероприятия «Школьная пятница»; культурно-познавательная программа «Иркутские вечера» в рамках этнокультурной программы «Сибирские забавы»; игровая программа «Байкальская карусель»; посещение мероприятий ГБУК Иркутской областной государственной универсальной научной библиотеки им. И.И. Молчанова-Сибирского.

- создание условий для реализации творческого потенциала детей в художественной деятельности:

участие в творческих конкурсах: Международный творческий фестиваль - конкурс «Звёзды Поднебесной» г. Хух-Хото, Китай; Международный фестиваль-конкурс «Юные дарования России», Байкальский международный ART- фестиваль-конкурс «Vivat, талант!», Открытый хореографический фестиваль-конкурс «Иркутск – танцующий город»

-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», акция «Против наркотиков», мастер-класс для детей и родителей «Папа, мама, я – здоровая семья» (весёлая разминка для всей семьи); праздник «Спорт – залог здоровья»; спортивный праздник «Иркутская лыжня»; 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 на УВР: <https://cloud.mail.ru/public/fHNr/qkNWA WVdB>

