

Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города
Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области
структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ»
г. Новокуйбышевска

О.В. Кудряшова
Приказ № 81/02 - од
от «29» августа 2024г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«ЧУДЕСНАЯ РИТМИКА»**

Возраст обучающихся: от 5 до 7 лет

Срок реализации: 2 года

Тип программы: модифицированная

Разработчик:
Кузнецова Зоя Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Новокуйбышевск, 2024

Содержание

- I. Краткая аннотация
- II. Пояснительная записка
- III. Актуальность программы
- IV. Новизна программы
- V. Отличительная особенность программы
- VI. Педагогическая целесообразность
- VII. Цель и задачи программы
- VIII. Целевая аудитория и возраст детей. Сроки реализации
- IX. Форма обучения
- X. Планируемые результаты
- XI. Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы
- XII. Учебный план программы
- XIII. Первый год обучения
- XIV. Второй год обучения
- XV. Ресурсное обеспечение программы
- XVI. Список литературы

I. Краткая аннотация

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Чудесная ритмика» (далее – Программа) рассчитана на 2 года обучения и включает в себя *6 тематических модулей*. Программа направлена на овладение начальными базовыми знаниями в области хореографии. Программа направлена на создание условий для развития и формирования личности ребенка, организацию досуга и обогащение его внутреннего мира через приобщение детей к хореографическому искусству, в том числе и на изучение базовых техник хореографического искусства. Программа адаптирована с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья (далее «ОВЗ») и является важным направлением в их развитии и воспитании. Являясь наиболее доступным для детей ОВЗ, танцевальное творчество наполняет их мир яркими эмоциями.

II. Пояснительная записка.

Программа составлена в соответствии с современными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, и с учётом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Чудесная ритмика» **художественной направленности** разработана в соответствии со следующими нормативными основаниями:

1. Всеобщая декларация прав человека.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
7. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2010 № 2945-р).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296).

12. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, включая разноуровневые программы»).
14. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
15. Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополнения)».
16. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
17. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе структурного подразделения «Центр детско-юношеского творчества» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области.

Программа направлена на изучение танцевальных упражнений под музыку, которая учит чувствовать ритм и гармонично развивает тело. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно - сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Ребёнок с ОВЗ, (как и все остальные дети) в своём развитии направлен на освоение социального опыта, социализацию, включение в жизнь общества. Однако путь, который он должен пройти для этого, значительно отличается от общепринятого: физические и психические недостатки меняют процесс развития, причём каждое нарушение по-своему изменяет развитие растущего человека. Важнейшими задачами, поэтому является предупреждение возникновения вторичных отклонений в развитии, их коррекция и компенсация средствами образования. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста с ОВЗ и обеспечивает построение целостного педагогического процесса, направленного на полноценное всестороннее развитие ребенка. Особое внимание уделяется формированию общей культуры ребенка, что предполагает и формирование музыкально-эстетической культуры. Искусство становится источником воспитания ребенка, формируя основы как общей, так и музыкально-эстетической культуры. Именно в детстве закладываются интересы, предпочтения и потребности в освоении культурных ценностей, происходит развитие ребенка в пространстве культуры, формирование его эмоционального мира. Поэтому важнейшей задачей сегодняшнего дня является становление музыкально-эстетического и художественного сознания детей, развитие их способности к эстетическим переживаниям. Этому может помочь искусство хореографии. Много-

образии и красота танца дают возможность ребенку эмоционально выразить себя, приобщают к миру прекрасного, с ранних лет прививают основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее образное содержание. Программа направлена на изучение танцевальных упражнений под музыку, которая учит чувствовать ритм и гармонично развивает тело. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно - сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Важно пробудить в детях пытливость и любознательность, научить их внимательней вслушиваться, всматриваться в окружающее, с тем, чтобы передать свои наблюдения в пластике движений. Если движения выполняются не механически, а осознанно, вдумчиво, то достигается выразительность, одухотворенность исполнения. Развитая творческая инициатива поможет воспитанникам в дальнейшем найти правильный выход из любой жизненной ситуации, сформирует у них уверенность в себе. Ведь сегодня «развивающемуся обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способные к сотрудничеству, отличающиеся мобильностью, динамизмом, конструктивностью» («Концепция модернизации Российского образования»). Именно эти личностные качества формируются у детей в результате систематических занятий хореографией.

III. Актуальность программы

Программа является актуальной, так как обусловлена тем, что в современном мире ритмика - считается одним из главных способов гармоничного

развития ребёнка, обладает огромными возможностями в самореализации проявления индивидуальности в творчестве. Обучение по программе создаёт дополнительные возможности для воспитания и оздоровления детей с ОВЗ. На занятиях создаются определённые условия, позволяющие удовлетворять индивидуальные творческие интересы и запросы таких детей, адекватные состоянию их здоровья, восстанавливать и расширять их социальные связи. На занятиях ритмикой развиваются моторные функции, вырабатывается правильная осанка, походка, грациозность движений, формируется правильное дыхание, что способствует оздоровлению всего детского организма в целом.

Программа является актуальной ещё и потому, что обусловлена тем, что в настоящее время спрос на образовательные услуги в области хореографии достаточно велик, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Он становится более раскрепощенным, коммуникабельным, у него формируется трудолюбие и терпение, стремление к достижению цели. Занятия танцами прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Ребенок, владеющий хорошей осанкой, восхищает окружающих. На занятиях создаются определённые условия, позволяющие удовлетворять индивидуальные творческие интересы и запросы детей, адекватные состоянию их здоровья, восстанавливать и расширять их социальные связи. На занятиях ритмикой развиваются моторные функции, вырабатывается правильная походка, грациозность движений, формируется правильное дыхание, что способствует оздоровлению всего детского организма в целом. Таким образом, освоение данной программы даст положительный результат в развитии и закреплении у детей стойкого интереса к хореографическому искусству, плодотворно повлияет на общий уровень развития детей.

IV. Новизна программы

С учетом современных задач развития дополнительного образования Российской Федерации и региональной политики в программу включены ча-

сы патриотического воспитания, включая знакомство с государственной символикой РФ: Государственный гимн, герб, флаг. Это способствует развитию у подрастающего поколения чувства гордости, глубокого уважения и почитания к Родине, ее многообразной культуры.

Содержание программы ориентировано на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области на основе прогнозных оценок развития рынка труда, а также региональных стратегий социально-экономического и пространственного развития Самарской области, на содействие эстетическому, нравственному, патриотическому, этнокультурному воспитанию детей путем приобщения к искусству, народному творчеству, художественным ремеслам и промыслам, а также сохранению культурного наследия народов Российской Федерации; Создание условий для вовлечения детей в художественную деятельность по разным видам искусства и жанрам художественного творчества при сохранении традиций классического искусства. Обеспечение обновления содержания программ художественной направленности и развитие инфраструктуры дополнительного образования в том числе с применением цифровых технологий, современных средств коммуникации, оборудования, художественных материалов несомненно с учётом на индивидуальные и физиологические особенности ребёнка.

В «Стратегии социально – экономического развития Самарской области на период до 2030 года» (Постановление Правительства Самарской области от 12.07.2017 г. №144) важным условием обеспечения устойчивого развития региона, повышением его конкурентноспособности названо и развитие системы образования. Данная программа соответствует задаче предоставления детям и их родителям (законным представителям) актуальное и востребованное содержание обучения и воспитания. Системно-деятельностный подход в обучении является важным шагом объединения личностно-ориентированного и компетентностного подходов и подразумевает развитие компетенций каждого обучающегося на основе учебной деятельности с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей обучаю-

щихся, роли и значения видов деятельности. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Чудесная ритмика» ориентировано на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области, в содержании программы отражены культурно-исторические, социально-экономические особенности развития региона. Данная программа обеспечивает целостное художественно-эстетическое развитие личности и приобретение ею в процессе обучения танцевально-исполнительских и теоретических знаний, умений и навыков. Процесс обучения обобщает накопленный опыт предыдущих лет и отражает новые тенденции современной педагогики, предполагает творческий подход педагога к задаче развития индивидуальных способностей обучающихся. Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед детьми данной категории (непосредственно с детьми с ОВЗ).

Данная программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории. В обществе большое внимание уделяется детям с ОВЗ, идет поиск путей решения проблемы: как сделать так, чтобы такие дети могли вести полноценную и достойную жизнь. Необходимо создать такие условия, которые обеспечат его развитие, будут способствовать приобретению уверенности в себе и успешную социализацию в обществе. В жизни детей с ограниченными возможностями именно творческая деятельность оказывают существенное влияние на формирование личности ребёнка и его общественной активности. Являясь наиболее доступным для детей ОВЗ, танцевальное творчество наполняет их мир яркими эмоциями. Эта программа направлена на решение задач дополнительного образования в условиях модернизации системы

образования. По форме организации образовательного процесса является модульной.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чудесная ритмика» рассчитана на 2 года обучения, состоит из 6 модулей:

1-й год обучения:

1. Основные элементы танцевальной ритмики
2. Партерная гимнастика
3. Танцевальные этюды

2-й год обучения:

1. Танцевальная азбука
2. Партерная гимнастика
3. Игры на развитие музыкального слуха и ритма

Программа имеет стартовый уровень сложности. Содержание программы первого года обучения направлено на освоение начальных знаний и умений. На втором году обучения содержание программы способствует закреплению знаний и умений первого года обучения и приобретению новых знаний, умений и навыков.

В течение учебного года возможно обучение с использованием одного или нескольких модулей, а также их чередование в произвольном порядке в зависимости от возраста, подготовки обучающихся и их заинтересованности.

V. Отличительная особенность программы.

Дополнительное образование детей ориентированно на освоение опыта активной деятельности в интересующей ребенка области практических действий на пути к мастерству, необходимости индивидуального, дифференцированного, разноуровневого подхода, который обеспечивает всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Уровневый подход основывается на возрастных, интеллектуальных, психофизических и социальных особенностях детей.

Отличительной особенностью программы состоит в том, занятия танцами детей с ограниченными возможностями здоровья предполагает обеспечение участия всех детей этой категории, независимо от степени выраженности нарушений развития, вместе с нормально развивающимися детьми в воспитательных, культурно-развлекательных мероприятиях, конкурсах, выступлениях, концертах, фестивалях и т.п. Несомненно это и направленность на формирование у обучающихся с **ОВЗ** широкого спектра умений и навыков в области танцевального **искусства**, а также коррекция физических недостатков и эмоционального состояния. В основе формирования исполнительских способностей лежат два главных вида деятельности обучающихся: изучение теории и творческая практика.

Обучение детей с **ОВЗ** по данной программе проходит, как творческий процесс, способный передать окружающую действительность при помощи музыки, «образов» - движений, пластики тела. На занятиях используются упражнения, которые являются средством коррекции и реабилитации. Они восстанавливают функции моторной сферы, способствуют регуляции мышечно-физиологического тонуса, решают проблемы гиподинамии, а также имеют психотерапевтическое воздействие. В процессе занятий у детей развивается произвольность психических процессов. Дети учатся выполнять движения в соответствии с характером, темпом, ритмом, формой, динамикой музыкальных игр, танцев и упражнений. Программа является комплексной.

VI. Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования для детей с **ОВЗ**, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий.

Программа строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся с **ОВЗ**, разработана как целостная система введения «особых детей» в художественную культуру и направлена на

общекультурное развитие личности, улучшение художественного и эстетического воспитания обучающихся.

Разработка программы основывалась также на наличие кадрового потенциала, материально-технических условий, потребностей обучающихся и их родителей.

VII. Цель и задачи программы.

Цель программы «Чудесная ритмика» - развитие творческих способностей у детей с ОВЗ через овладение основами музыкально – ритмической деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить детей с ОВЗ танцевальным движениям;
- обучить умению правильно и красиво двигаться под музыку в соответствии заданному ритму;
- обучить исполнять правильно и выразительно танцевальные композиции и упражнения;

Воспитывающие:

- воспитывать чувство коллективизма;
- формировать танцевальные умения и навыки в соответствии с программными требованиями;
- формировать общую культуру личности обучающегося с ОВЗ, способность ориентироваться в современном обществе;

Развивающие:

- развивать творческие способности учащихся с ОВЗ, пластичность и выразительность движений;
- развивать темпо-ритмическую память;
- развить воображение и фантазию.

VIII. Целевая аудитория и возраст детей. Сроки реализации.

Реализация адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Чудесная ритмика» предполагает контингент обучающихся в возрасте *от 5 до 7 лет*.

Зачисление детей для обучения по программе осуществляется на основе добровольности, при отсутствии противопоказаний к занятию и по состоянию здоровья.

IX. Форма обучения.

Форма обучения по программе очная. Программа при необходимости может быть полностью реализована с помощью современных дистанционных технологий.

Программа «Чудесная ритмика» предусматривает общий объем прохождения материала в течение **2-х лет обучения за 216 академических часов**.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

1-й год обучения

108 часов, 36 недель, 9 месяцев, 2 раза в неделю, 3 академических часа.

2-й год обучения

108 часов, 36 недель, 9 месяцев, 2 раза в неделю, 3 академических часа.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения программы.

Программа «Чудесная ритмика» предусматривает следующие **формы обучения и формы организации учебной деятельности**:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);

- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);

- индивидуальные и групповые.

Группы формируются по возрастному принципу. Общее количество обучающихся в группе не менее 15 человек. Допускаются совместные занятия детей разного возраста в одной группе.

Режим проведения занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Число и продолжительность занятий в неделю:

- ✓ первый день - два занятия по 30 минут (с перерывом между занятиями длительностью не менее 10 минут);
 - ✓ второй день – одно занятие 30 минут;
 - ✓ при дистанционной форме обучения длительность занятия сокращается до 15-25 минут (в зависимости от формы подачи материала с учетом самостоятельной работы) (СП 2.4. 3648-20).

Х. Планируемые результаты

Результатами освоения программы будет являться приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;
- проявлять дисциплинированность и упорство в образовательной деятельности для достижения результатов;
- формировать умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки;
- отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу;
- воспроизводить несложный ритм и простые движения;
- выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища.

Программой предусмотрены следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль проводится в первые дни обучения и имеет цель выявить исходный уровень подготовки и сформированности ключевых компетенций для определения дальнейшей работы с данной хореографической группой.

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения предлагаемого материала и развития ключевых компетенций, выявить отстающих и вовремя скорректировать преподаваемый материал для наиболее эффективного подбора средств и методов обучения.

Итоговый контроль проводится с целью закрепления пройденного материала. Так же используется самоконтроль или показательные выступления.

Формы представления результатов контроля: устная, графическая, практическая.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы:

- в качестве текущего контроля используются опросы обучающихся во время занятий;

- в качестве дополнительных средств контроля и проверки используются личные наблюдения педагога за детьми, индивидуальные беседы, опросы;

- открытый урок.

XI. Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, беседа, открытый урок.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством викторины или открытого урока.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные

затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; умеет применять полученную информацию на практике.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование,
- наблюдение,
- беседа;
- открытый урок.

XII. Учебный план программы

Учебный план программы

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Первый год				
1	«Основные элементы танцевальной ритмики»	42	10	32
2	«Партерная гимнастика»	32	10	22
3	«Танцевальные этюды»	34	10	24
Итого: 108 часов		108	30	78
Второй год				
1	«Танцевальная азбука»	46	6	40
2	«Партерная гимнастика»	26	6	20
3	«Игры на развитие музыкального слуха и ритма»	36	6	30

	Итого: 108 часов	108	18	90
	ВСЕГО:	216	48	168

ХIII. Первый год обучения.

1. Модуль «Основные элементы танцевальной ритмики».

Цель модуля: развитие творческих способностей детей, интереса к музыке и танцу.

Задачи модуля:

- познакомить с общими теоретическими понятиями танцевальной ритмики;
- обучить музыкальности, чувству ритма, выразительности, координации, пластичности при выполнении танцевальных элементов.

Ожидаемый результат модуля «Основные элементы танцевальной ритмики».

Обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на уроке ритмики;
- о роли хореографического искусства в жизни человека;
- понятие «ритмика»;
- основные элементы танцевальной ритмики;
- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- позиции рук и ног;
- навыки постановки корпуса.

Обучающиеся будут уметь:

- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- ориентироваться в пространстве.

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- установка на здоровый образ жизни;
- творческие способности: фантазия и артистизм;
- навыки работы в группе, культура общения.

Критерии и способы определения результативности:

- собеседование;
- наблюдение;

- беседа.

Учебно - тематический план модуля
«Основные элементы танцевальной ритмики»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттеста- ции/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. «Ритмика и мы». Знакомство с группой. Правила поведения на уроке. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Собеседование, наблюдение
2	Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.	12	4	8	Наблюдение
3	Марш, движение под маршевую музыку.	4,5	1	3,5	Наблюдение
4	Набор танцевальных элементов.	8,5	1	7,5	Наблюдение, дистанционная форма
5	Упражнения на ориентирование в пространстве.	6,5	1	5,5	Наблюдение
6	Упражнения и игры, активизирую-	6,5	1	5,5	Наблюдение

	щие внимание.				
7	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа, дистанционная форма
	Итого:	42	10	32	

Содержание модуля:

Тема 1. Вводное занятие. Ритмика и мы.

Теория: «Роль ритмики в нашей жизни».

Знакомство с группой. Знакомство с основными понятиями. Правила поведения на уроке. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.

Теория: «Музыкальные движения»

Практика:

- Расстановка детей в классе. Разучивание поклона.
- Разминки: движения головы; «Руки на пояс», «Делай так» - для развития суставов и мышц плечевого пояса; «Буратино», «Незнайка» - на развитие мышц и суставов рук и ног; «Цветочек», «Куклы» - упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника.

Тема 3. Марш, движение под маршевую музыку.

Теория: «Для чего нужен музыкальный размер»

Практика:

- Маршировка на месте и с продвижением вперед, назад и по кругу, марш в обход зала, в колонну через центр зала и по диагонали, марш со сменной ведущего, разучивание перестроения по 2 (в кругу).

Тема 4. Набор танцевальных элементов.

Теория: «Что такое ритмика?»

Практика:

- Шаг с носочка, шаг на полупальцах, шаг на пяточках, приставной шаг, пружинка, шаг с притопом;
- Прыжки на месте (простые, с поджатыми ногами, с открыванием ног в сторону);

- Бег, поскоки, галоп (боковой, прямой), со сменой направления;
- Бег и шаг с высоким подниманием колена;
- Шаг в полуприсяде, вынос пятки и носка вперед и в сторону, гармошка, приседания, повороты на месте, обход вокруг себя.

Тема 5. Упражнение на ориентирование в пространстве.

Практика:

- Перемещение в обход зала по одному и в парах, перестроение в парах, построение в шеренгу, колонну, круг, полукруг.

- Свободное размещение в классе с возвратом, в шеренгу, колонну, круг, полукруг, расстановка в шахматном порядке.

- Упражнения на выдерживание дистанции: в кругу, в колонне, шеренге.

Равнение в колонне, шеренге.

Тема 6. Упражнения и игры, активизирующие внимание.

Теория: «Ритмика и игра»

Практика:

- «Задом–наперед», «Кот и мыши», «Зеркало», «Колобок», «Невод», «День и ночь», «Займи место первым», «Веселая змейка», «Бабочки», «Пчела».

Тема 7. Итоговое занятие.

Беседа с обучающимися о музыкальном размере, о сочетании движения с музыкой, о характере в музыке, какой образ обучающимся понравилось больше воплощать под музыку.

2. Модуль «Партерная гимнастика»

Цель модуля «Партерная гимнастика» - обучение и овладение детьми с ОВЗ специальными знаниями и двигательной активности, развивающими опорно-двигательный аппарат, координацию движений, гибкость и выносливость.

Задачи модуля:

- дать понятие о строении и функциях человеческого тела;
- научить правильно выполнять комплекс упражнений, способствующий развитию физических данных;

- воспитывать организованность, дисциплинированность, настойчивость, четкость и аккуратность при выполнении упражнений различной сложности.

Ожидаемый результат модуля «Партерная гимнастика».

Обучающиеся будут знать:

- понятие о строении и функциях человеческого тела;
- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- комплексы упражнений партерной гимнастики.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять движения партерной гимнастики;

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- установка на здоровый образ жизни;
- навыки мышечного самоконтроля во время выполнения движений;
- навыки работы в группе, культура общения.

Критерии и способы определения результативности:

- наблюдение;
- открытый урок.

Учебно - тематический план модуля «Партерная гимнастика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава и ахиллова сухожилия.	5	2	3	Наблюдение
2	Упражнения для развития паховой выворотности	6	2	4	Наблюдение Дистанционное обучение
3	Упражнения для	8	2	6	Наблюдение

	пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника				
4	Упражнений для растягивания мышц ног	6	2	4	Наблюдение Дистанционное обучение
5	Упражнения для развития гибкости	6	2	4	Наблюдение
6	Итоговое занятие	1	-	1	Открытый урок
	Итого:	32	10	22	

Содержание модуля:

Тема № 1. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава и ахиллова сухожилия.

Теория: «Что такое партерная гимнастика?»

Практика:

1. Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы;
2. Упражнения для растягивания ахилового сухожилия: «Чемоданчик»;

Тема № 2. Упражнения для развития паховой выворотности.

Теория: «Что такое танцевальная выворотность и её виды».

Практика:

1. Упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Гармошка»;

Тема № 3. Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника .

Теория: правила выполнения упражнений в партере.

Практика:

1. Поднятие ног;
2. «Велосипед»;

Тема № 4. Упражнения для растягивания мышц ног.

Теория: «Растяжка»

Практика:

1. «Чемоданчик» в парах;
2. «Бабочка» в парах;
3. Полушпагат;
4. Шпагат;

Тема № 5. Упражнения для развития гибкости.

Теория: «Что такое гибкость».

Практика:

1. «Окошечко»;
2. «Змейка»;
3. «Корзинка».

Тема № 6. Итоговое занятие.

Практика: открытый урок.

3. Модуль «Танцевальные этюды».

Цель модуля «Танцевальные этюды» - формирование умения и составления танцевальных этюдов.

Задачи модуля:

- формировать знания о музыкальной грамоте и основам актерского мастерства;
- развивать двигательные качества и умения;
- приобщать к музыкальной культуре детей с ОВЗ через доступный вид музыкальной деятельности – танец.

Ожидаемый результат модуля «Танцевальные этюды».

Обучающиеся будут знать:

- название основных танцевальных движений.

Обучающиеся будут уметь:

- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за друга или парами;
- располагаться по залу в рассыпную и собираться в центр.

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- навык исполнения легких танцевальных элементов.

Критерии и способы определения результативности:

- наблюдение;
- открытый урок.

Учебно - тематический план модуля «Танцевальные этюды»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Танцевальные этюды и танцы	20	5	15	Наблюдение
2	Музыкальные игры	13	5	8	Наблюдение Дистанционное обучение
3	Итоговое занятие	1	-	1	Концерт
	Итого:	34	10	24	

Содержание модуля:

Тема № 1. Танцевальные этюды и танцы.

Теория: Методика исполнения основных движений.

Практика:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве: различие правой левой руки, ноги, плеча. Повороты вправо, влево, построение в колонну по одному, по два, в пары, перестроение из колонны в пары и обратно, на месте и на шагах, перестроение из колонны в шеренгу и обратно.
2. Круг, сужение и расширение круга, «воротца», «змейка». Свободное передвижение по залу с последующим возвращением в колонну, шеренгу, круг.
3. Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге («Посею лебеду на берегу», «Аннушка», «Приглашение»).
4. Танцевальные этюды и танцы, построенные на подскоках, галопе, шагах, хлопках. Этюды в образах сказочных героев, птиц, животных.

Тема № 2. Музыкальные игры.

Теория: Манера движений и правильность исполнения.

Практика:

1. «Плетень»;
2. «Снежный ком»;
4. «Кот и мыши»;
5. «Бабочки и цветы»;
6. «Строим дом»;
7. «Паровозик».

Тема № 3. Итоговое занятие. Концерт.

XIV. Второй год обучения.

1. Модуль «Танцевальная азбука».

Цель модуля «Танцевальная азбука» - формирование умений выполнения основных танцевальных упражнений.

Задачи модуля:

- формировать знания о музыкальной грамоте и основам актерского мастерства;
- развивать двигательные качества и умения;
- развивать музыкальные способности;
- приобщать к музыкальной культуре детей через доступный вид музыкальной деятельности - пение;
- развивать наглядно-образное мышление детей.

Ожидаемый результат модуля «Танцевальная азбука»

Обучающиеся будут знать:

- правила поведения в хореографическом зале;
- понятия: круг, по линиям, в рассыпную.

Обучающиеся будут уметь:

- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы.

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- выполнение упражнения на развитие различных частей тела.

Критерии и способы определения результативности:

- собеседование;
- наблюдение;

- беседа.

Учебно - тематический план модуля «Танцевальная азбука»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Беседа
2	Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.	13	1	12	Наблюдение Дистанционное обучение
3	Танцевальные шаги и ходы	9	1	8	Наблюдение
4	Поклон	4	0,5	3,5	Наблюдение
5	Элементы классического танца	11	1	10	Наблюдение
6	Элементы народного танца	7	1	6	Наблюдение Дистанционное обучение
7	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Открытый урок
	Итого:	46	6	40	

Содержание модуля:

Повторяются все упражнения первого года обучения с увеличенной нагрузкой. Дополнительно изучаются элементы классического и народного танца.

Тема № 1. Вводное занятие.

1. Теория: Беседа на тему: «Что такое ритмика».

2. Правила поведения в учреждении и на занятиях.

3. Инструктаж по технике безопасности.

Тема № 2. Ритмические разминки и упражнения на развитие различных групп мышц и подвижность суставов.

Теория: знакомство с танцевальными движениями.

Практика:

1. Расстановка детей в классе. Разучивание поклона.
2. Разминка: «Золотой ключик», «Изобретатель» - для развития суставов и мышц плечевого пояса; разминка «Зоопарк», «В мире сказок» - на развитие мышц и суставов рук и ног; «Путешествие», «Мы и природа» - упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника; «Ладони», «Пальчики» - упражнения для разработки мышц кистей.

Тема № 3. Танцевальные шаги и ходы.

Теория: основные упражнения.

Практика:

1. Скользящий шаг – на глisse;
2. Шаг польки;
3. Переменный шаг;
4. Шаг с каблука с притопом.

Тема № 4. Поклон.

Теория: методика исполнения поклона.

Практика:

1. Поклон из первой позиции ног в ритме вальса.

Тема № 5. Элементы классического танца.

Теория: знакомство с танцевальными элементами классического танца.

1. Деми плие по 1 позиции на середине зала;
2. Батман тандю из 1 позиции в сторону;
3. Гранд плие из 1 позиции на середине зала, руки на поясе;
4. Маленькие броски из 6 позиции назад;
5. Ронд де жамб партер – полный круг по 6 позиции ног (ан деор и ан дедан);
6. Деми ронд де жамб партер ан деор из 1 позиции;

7. Батман тандю из 6 позиции с подъемом на полупальцы;
8. Подготовительное положение рук, 1 и 3 позиции.

Тема № 6. Элементы народного танца.

Теория: знакомство с танцевальными элементами народного танца.

Практика:

1. Русский поклон;
2. Ковырялочка с подскоком и тройным притопом;
3. Русский бег;
4. Одинарные притопы.

Тема № 7. Итоговое занятие.

Теория: показ изученного материала.

Практика:

Открытый урок.

2. Модуль «Партерная гимнастика».

Цель модуля: обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и двигательной активности, развивающими опорно-двигательный аппарат, координацию движений, гибкость и выносливость.

Задачи модуля:

- дальнейшее развитие выворотности ног;
- развитие чувства ритма за счёт разнообразия ритмического рисунка;
- воспитывать организованность, дисциплинированность, настойчивость, четкость и аккуратность при выполнении упражнений различной сложности.

Ожидаемый результат модуля «Партерная гимнастика»

Обучающиеся будут знать:

- понятие о строении и функциях человеческого тела;
- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию;
- комплексы упражнений партерной гимнастики.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять движения ритмической гимнастики;

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- установка на здоровый образ жизни;

- навыки мышечного самоконтроля во время исполнения движений;
- навыки работы в группе, культура общения.

Критерии и способы определения результативности:

- собеседование;
- наблюдение;
- беседа.

Учебно - тематический план модуля «Партерная гимнастика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава и ахиллова сухожилия.	7	2	5	Наблюдение
2	Упражнения для развития паховой выворотности	5	1	4	Наблюдение Дистанционное обучение
3	Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника	5	1	4	Наблюдение
4	Упражнений для растягивания мышц ног	5	1	4	Наблюдение Дистанционное обучение
5	Упражнения для развития гибкости	3	1	2	Наблюдение

6	Итоговое занятие	1	-	1	Собеседование
	Итого:	26	6	20	

Содержание модуля:

Тема № 1. Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава и ахиллова сухожилия.

Теория: развитие двигательных навыков.

Практика:

1. Сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы;
2. Сокращение и вытягивание стоп по очереди;
3. Разворачивание стоп в первую позицию;
4. Сидя на полу поднимание ноги на 15 градусов от пола, корпус держать ровно;
5. «Ножницы»;
6. Упражнения для растягивания ахилового сухожилия: «Чемоданчик»;

Тема № 2. Упражнения для развития паховой выворотности.

Теория: методика исполнения движений.

Практика:

1. Упражнения для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Гармошка»; «Лягушка» (сидя, лежа на спине и на животе).

Тема № 3. Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника.

Теория: методика исполнения движений.

Практика:

1. Поднятие ног;
2. «Велосипед»;
3. «Плуг»;
4. «Угол»;
5. «Берёзка»;
6. «Кошка»;
7. Махи ногами: вперед, в сторону лежа на спине.

Тема № 4. Упражнения для растягивания мышц ног.

Теория: методика исполнения движений.

Практика:

1. «Чемоданчик» в парах;
2. «Бабочка» в парах;
3. Полушпагат;
4. Шпагат.

Тема № 5. Упражнения для развития гибкости.

Теория: методика исполнения движений.

Практика:

1. Наклоны корпуса к вытянутым ногам;
2. «Кольцо»;
3. «Мостик»;
4. «Лодочка»;
5. «Самолёт».

Тема № 6. Итоговое занятие.

Практика: собеседование с наглядным показом.

3. Модуль «Игры на развитие музыкального слуха и ритма».

Цель модуля «Игры на развитие музыкального слуха и ритма»: развитие способностей фантазии и импровизации.

Задачи модуля:

- развитие темпо - ритмической памяти;
- формирование танцевальных навыков;
- развитие образного мышления.

Ожидаемый результат модуля:

Обучающиеся будут знать:

- музыкальные игры «Плетень», «Поездка в город», «Бабочки и пчелы», «Снежный ком», «Кот и мыши», «Стоим дом», «Бабочки и цветочки».

Обучающиеся будут уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- передавать в мимике образы животных и персонажей;
- выразительно двигаться по музыку.

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- образное мышление;
- творческие способности: фантазия и артистизм;
- навыки работы в группе.

Критерии и способы определения результативности:

- собеседование;
- наблюдение;
- беседа.

Учебно - тематический план модуля «Игры на развитие музыкального слуха и ритма»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Элементы музыкальной грамоты	21	3	18	Наблюдение
2	Музыкальные игры	14	3	11	Наблюдение Дистанционное обучение
3	Итоговое занятие	1	-	1	Концерт
	Итого:	36	6	30	

Содержание модуля:

Тема № 1. Элементы музыкальной грамоты.

Теория: основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый, умеренно - медленно, усиление звучания и уменьшение); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодий, сочетание восьмых и четвертных); двух-трёх частную форму произведения.

Практика: передача в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое - грустное, шаловливое - спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.)

Тема № 2. Музыкальные игры.

Теория: изложение музыкально – двигательного материала.

Практика:

1. «Плетень»;
2. «Поездка в город»;
3. «Бабочки и пчелы»;
4. «Снежный ком»;
5. «Кот и мыши»;
6. «Бабочки и цветы»;
7. «Строим дом»;
8. «Паровозик».

Тема № 3. Итоговое занятие.

Практика: концерт.

XV. Ресурсное обеспечение программы Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей.

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка;
- создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определённой системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

1. Метод **систематичности** предопределяет последовательность изложения материала всего курса ритмики, соотношение практической и теоретической частей урока.
2. Метод **сознательности и активности** опирается на активное отношение ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность

ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия. Активность стимулируется эмоциональностью педагога, образностью музыки, различными играми, и методами поощрения.

3. Метод **наглядности** осуществляется путём практического показа движения педагогом.

4. Метод **доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся. Индивидуальный подход предполагает учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса ребенка.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;
8. Уборка рабочего места.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения теоретических занятий необходимы:

- танцевальный класс, оборудованный зеркалами;
- компьютер;
- музыкальные фонограммы;
- фортепиано, ноты;
- учебная литература;

Для практических занятий необходимы:

- музыкальные фонограммы;
- музыкальный центр;
- фортепиано, ноты;

- методические пособия;
- танцевальный класс, оборудованный зеркалами;
- лавочка;
- гимнастический коврик;
- реквизиты;
- костюмы.

XVI. Список литературы

Методическая литература

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Л., М., Искусство, 1964.
2. Ионова И.И. Ритмика. Изд. «Гран Дан» 2003г.
3. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва- 1999 г.
4. Кронова. Е.В. Методическое пособие по ритмике.- М.,1998г.
5. Зарецка Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста.- М.: Айрис-пресс, 2007 г.
6. Звёздочкин В.А. Классический танец.- Ростов н/Д., 2003г.
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.-М., 2003г.
8. <https://infourok.ru/parternaya-qimnastika-kompleks-uprazhneniy-2922929.html>
9. <https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/prochee/chto-takoie-ritmika>

Психолого-педагогическая литература

1. Безрукова В.С. Педагогика. - Екатеринбург: Издательство «Деловая книга», 1996. - 344 с.
2. Давыдов В.В., Дубровина И.В. Психолого-педагогические проблемы становления личности и индивидуальности в детском возрасте. - М., 1980.
3. Подласый И.П. Педагогика. - М.: Просвещение, 1996. - 432 с.

1. Практическая психология образования. / Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений. - М.: ТЦ «Сфера», 1997. - 528 с.
1. Рахматшаева В.А. Психология взаимоотношений: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1996 г. - 272 с.
2. Щуркова Н.Е. и др. Новые технологии воспитательного процесса. - М.: Новая школа, 1994.
3. Яковлева Е.Л. Методические рекомендации учителям по развитию творческого потенциала учащихся. / Под ред. В.И. Панова. - М.: «Молодая гвардия», 1997. - 78 с.

Рекомендуемая и специальная литература для педагога и воспитанников

1. Базарова Н.П., Мей В. «Азбука классического танца», Ленинград, «Искусство», 1983.
2. Базарова Н.П. «Классический танец», Ленинград, «Искусство», 1983.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Просвещение, 1997.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии - М.; Рольф, 1999.
5. Ваганова А. Основы классического танца - Санкт - Петербург: Издательство «Лань», 2000.
6. Вербицкая А. Основы сценического движения. - М., 1983.
7. Детские бытовые массовые танцы (рекомендуемый репертуар), М., 1985.
8. Джим Холл. Уроки танцев - М.: АСТ «Астрель», 2008.
9. Зацепина К. «Народно-сценический танец», М., «Искусство», 1976.
10. Климов А. «Основы русского народного танца», М., изд. Московского Государственного института культуры, 1994.
11. Костровицкая В., Писарев А., «Школа классического танца», Ленинград, «Искусство», 1968.
12. Костровицкая В. «Сто уроков классического танца», Ленинград, «Искусство», 1981.
13. Лисицкая Т.С. «Гимнастика и танец», М., «Советский спорт», 1988.
14. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
15. Полонский В. Терминология классического танца - Смоленск, 1999.

16. Программа по народно-характерному танцу для самодеятельных хореографических коллективов, Ленинград, 1966.
17. Стриганова В.М., Уральская В.И. «Современный бальный танец», М., «Просвещение», 1978.
18. Устинова Т. А. Избранные народные русские танцы - М.; «Искусство», 1996.
19. Чибрикова А. Ритмика - М.: Изд. дом «Дрофа», 1998.
20. https://kopilkaurokov.ru/prochee/planirovanie/proghramma_po_narodno_st_sienichieskomu_tantsu