



**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеский центр
города Лебедянь Липецкой области**

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания МС

от 24 августа 2017г. № 4

РАССМОТРЕНО
протокол педагогического
Совета

от 27 августа 2017 г. №5

УТВЕРЖДЕНО
приказ

от 31 августа 2017 г. №107-ОД
Директор МБУ ДО ДЮЦ
г. Лебедянь:
Т.В. Первушина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«В ритме танца»
для обучающихся
в учреждениях дополнительного образования**

срок реализации : 3 года
возраст обучающихся : 5 -15 лет
направленность : художественная
вид: модифицированная

г. Лебедянь
август, 2017 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	
2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	4
2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения.....	6
2.3. Учебно-тематический план 3 года обучения.....	8
3. Содержание программы	
3.1. Содержание программы 1 года обучения.....	9
3.2. Содержание программы 2 года обучения.....	12
3.3. Содержание программы 3 года обучения.....	15
4. Ожидаемые результаты.....	18
5. Формы контроля по освоению дополнительной общеразвивающей программы.....	19
6. Список литературы.....	29
7. Интернетресурсы	29

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «В ритме танца» представляет собой синтез ритмики, классической, народной и современной хореографии.

Направленность программы: художественная.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «В ритме танца» состоит в том, что учитывая требования современного дополнительного образования, данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей: развитие мотивации детей к познанию и творчеству; содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе; приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству; сохранение и охрана здоровья детей. ориентацию индивидуальных особенностей воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность;

Актуальность данной программы заключается в том, что она представляет собой синтез ритмики, классической, народной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Учитывая актуальность и практическую значимость, с целью развития творческих способностей воспитанников была разработана программа «В ритме танца».

Данная программа модифицированная и имеет художественную направленность.

В основе лежат программы Бугеовой О.А. «Ступени к вершинам творчества», А.Я. Вагановой «основы классического танца», Г.П. Гусева «методика преподавания народного танца», Ж.Е. Фирилевой, Е.Р. Сайкиной «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей.

Для реализации модифицированной дополнительной общеразвивающей программы «В ритме танца» важно не только содержание, но и то, каким способом ввести ребенка в таинственный мир, именуемый «искусство». Возрастные особенности детей диктуют методы и средства обучения.

Отличительной особенностью данной программы является игра. В результате игрового процесса возникает некая модель реальности, созданная воображением ребенка. Здесь существует действительность и вымысел, условность и безусловность, волшебство превращения. Игра развивает в детях творческие способности, что необходимо для высокого исполнительского уровня танцевальных номеров. Немаловажен эмоциональный фактор, который роднит игру и искусством. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире. Танец – это музыкально-пластическое искусство. Как всякий вид искусства танец отражает окружающую жизнь в художественных образах. Обучение детей танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требует от педагога не только знаний соответствующей методики, но и предлагает наличие у него правильного представления о танце, как художественной деятельности, виде искусства. В связи с тем, что сейчас остро стоит проблема гиподинамии, занятия хореографией позволяет восполнить дефицит движений, поэтому была создана программа по хореографии, которая восполняет дефицит движений, способствует развитию грации, осанки, красоты тела, что делает привлекательной данную программу.

Педагогическая целесообразность: представив хореографию во всем её многообразии, дав возможность ребёнку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации. Долгосрочность программы позволяет решать вопросы допрофессиональной подготовки.

Практическая значимость:

Цель: формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии, оказание помощи в профессиональной ориентации.

Задачи:

Развивающие:

- ? способствовать физическому развитию ребенка ;
- ? формировать осанку, правильное дыхание ;
- ? развивать эластичность мышц, их подвижность;
- ? развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности ;

Обучающие:

- ? познакомить с основными элементами «Азбуки хореографии»;

- ? учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать с характером музыки;
- ? учить определять музыкальные жанры;

Воспитательные:

- ? привить детям любовь к танцу ;
- ? воспитать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца;
- ? формирование упорства в достижении желаемого результата;
- ? понимать значение результатов своего творчества .

Возрастной контингент по годам обучения : план рассчитан на детей в возрасте от 6 до 14 лет.

Форма организации образовательного процесса: программа рассчитана на 3 года обучения.

Режим занятий по годам обучения :

- у групп первого года обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, всего за год 144 часа,
- у групп второго года обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, всего за год 216 часов.
- у групп третьего года обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, всего за год 216 часов.

Количество часов в год:

1 год обучения 144 часа, 216 часов – 2 год обучения, 3 год обучения 216 часов.

Формы контроля освоения дополнительной общеразвивающей программы:

формы контроля: промежуточный, итоговый, результатом реализации данной образовательной программы являются концерты, конкурсы, отчётные концерты.

Условия реализации программы

1. Соблюдение правил охраны труда, норм санитарной гигиены в помещении и правил противопожарной безопасности.

Для успешной реализации программы необходимо:

- Просторный специализированный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т. д.);
- Музыкальное сопровождение;
- Костюмы;
- Наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- видеоманитофон;
- телевизор;

Тренировочная форма:

Девочки – гимнастический купальник с юбкой, лосины, хитон, балетки, чешки, народные туфли.

Мальчики – черные шорты или спортивные брюки тёмного цвета, белая футболка, балетки, чешки, народные сапоги.

2. 1 Учебно-тематический план 1 год обучения (144 часа)

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение в дополнительную общеразвивающую программу «В ритме танца». Инструктаж по ТБ, ПДД, ПБ. Правила поведения обучающихся в ДЮЦ. Входной контроль: тестирование по теме. История возникновения танцевального искусства. Знакомство с хореографическим залом.	2	1	1
2	Ритмика.	2	1	1
3	Мир музыки и танца.	4	1	3
4	Ориентировка в пространстве.	4	1	3
5	Музыкально – ритмические игры.	4	1	3
6	Сюжетно – ролевые игры.	4	1	3
7	Основные танцевальные движения в ритмике.	4	1	3

8	Танцевальные движения с предметами (платок, лента, обруч, мяч)	4	1	3
9	Танцевальные движения с музыкально-ритмическими предметами. (ложки, бубен, ложки, бубен, маракас)	4	1	3
10	Постановочная работа. Танец: «Цыплята»	10	1	9
11	Основы партерной гимнастики.	4	1	3
12	Упражнения на расслабление мышц тела.	4	1	3
13	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава.	4	1	3
14	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. на два такта (раз и, два и, три и, четыре и) запрокинуть голову, выполнить наклон назад, вытянутыми руками достать до пальцев ног;	4	1	3
15	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	4	1	3
16	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	4	1	3
17	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.	4	1	3
18	Упражнения для развития паховой выворотности.	4	1	3
19	Упражнения на развитие танцевального шага.	4	1	3
20	Классический партер. (на полу) Комбинации demi-plie и grand-plie.	4	1	3
21	Комбинации battement tendu и battement tendu jete.	4	1	3
22	Комбинации battement releve lent на 90 градусов и battement developpe.	4	1	3
23	Grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.	4	1	3
24	Основы классического танца. Экзерсис на середине зала.	2	1	1
25	ALLEGRO	2	1	1
26	Экзерсис у станка. Позиции ног (1,2,3,5,6) и Demi-plie (1,2,5 позициям).	4	1	3
27	battement tendu: а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад; б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.	4	1	3
28	battement tendu jete. а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад; б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.	4	1	3
29	Releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях с demi-plie, grand-plie в 1,2,5 позициях.	4	1	3
30	Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	4	1	3
31	Экзерсис на середине зала. Пять позиций ног в классическом танце (1,2,3,5,6), 1 por de bra, releve (в 1,2,5 позициях).	4	1	3

32	ALLEGRO 1. Комбинации шагов на полупальцах. 2. Комбинации шагов с высоким поднятием колена.	4	1	3
33	ALLEGRO 3. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. 4. Комбинации прыжков на одной ноге. 5. Бег.	4	1	3
34	Постановочная работа. Танец: «Бабочки»	10	1	9
35	Промежуточная аттестация.	2	2	
36	Отчётный концерт.	2		2
37	Итого:	144ч	36ч	108ч

2.2 Учебно-тематический план

2 год обучения (216 часов)

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение в дополнительную общеразвивающую программу «В ритме танца». Инструктаж по ТБ, ПДД, ПБ. Правила поведения обучающихся в ДЮЦ. Входной контроль: тестирование по теме. Просмотр видеоматериала о хореографическом коллективе «Казачки России».	2	1	1
2	Основы партерной гимнастики.	2	1	1
3	Упражнения на расслабление мышц тела.	4	1	3
4	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава.	4	1	3
5	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.	4	1	3
6	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	4	1	3
7	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	4	1	3
8	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.	4	1	3
9	Упражнения для развития паховой выворотности.	4	1	3
10	Упражнения на развитие танцевального шага.	4	1	3
11	Классический партер. (на полу) Комбинации demi-plie и grand-plie.	4	1	3
12	Комбинации battement tendu и battement tendu jete.	4	1	3
13	Комбинации battement releve lent на 90 градусов и battement developpe.	4	1	3
14	grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.	4	1	3
15	Экзерсис у станка. Позиции ног (1,2,3,5,6) и Demi-plie (1,2,5 позициям).	4	1	3
16	Комбинации battement tendu: а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад; б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.	4	1	3
17	battement tendu jete. а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад; б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.	4	1	3
18	releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях с demi-	4	1	3

	plie, grand-plie в 1,2,5 позициях.			
19	Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	4	1	3
20	Экзерсис на середине зала. 1. Позиции ног (1,2,3,5,6). 2. 1 и 2 por de bra. 3. Комбинации releves (в 1,2,5 позициях). 4. Положение ераulement croisee (закрытое), effassee (открытое).	4	1	3
21	ALLEGRO 1. Комбинации шагов на полупальцах. 2. Комбинации шагов с высоким поднятием колена.	4	1	3
22	ALLEGRO 3. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. 4. Комбинации прыжков на одной ноге. 5. Бег.	4	1	3
23	Постановочная работа. Танец «Перепляс».	16	1	15
24	История народного танца.	2	1	1
25	Позиции ног и рук в народном танце.	2	1	1
26	Основные положения рук и головы в народном танце.	2	1	1
27	Экзерсис у станка. Demi plies, grand plies (полуприседания и полные приседания).	4	1	3
28	Battements tendus (выведение ноги на носок).	4	1	3
29	Battements tendus jetes (маленькие броски).	4	1	3
30	Rond de jambe par terre (круг ногой по полу).	4	1	3
31	Подготовка к маленькому каблучному.	4	1	3
32	Подготовка к «верёвочке», «верёвочка».	4	1	3
33	Дробные выстукивания.	4	1	3
34	Grands battements jetes (большие броски).	4	1	3
35	Releve (подъём на полупальцы).	4	1	3
36	Port de bras.	4	1	3
37	Подготовка к «молоточкам».	4	1	3
38	Подготовка к «моталочке».	4	1	3
39	Подготовка к полуприсядкам и присядкам.	4	1	3
40	Прыжки с поджатыми ногами.	4	1	3
41	Экзерсис на середине зала. Русские ходы и элементы русского танца.	4	1	3
42	«Припадание» в русском танце.	4	1	3
43	Подготовка к «верёвочке».	4	1	3
44	Подготовка к «молоточкам».	4	1	3
45	Подготовка к «моталочке».	4	1	3
46	«Гармошечка» и «ковырялочка».	4	1	3
47	Основы дробных выстукиваний.	4	1	3
48	Хлопки и хлопучки для мальчиков.	2	1	1
49	Подготовка к присядкам и присядки.	2	1	1
50	Вращения в русском танце.	2	1	1
51	Постановочная работа. Танец «Русский хоровод».	16	1	15
52	Промежуточная аттестация.	2	2	
53	Отчётный концерт.	2		2
	Итого:	216ч	53ч	163ч

2.3 Учебно-тематический план
3 год обучения (216 часов)

№	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение в дополнительную общеразвивающую программу «В ритме танца». Инструктаж по ТБ, ПДД, ПБ. Правила поведения обучающихся в ДЮОЦ. Входной контроль: тестирование по теме. Просмотр видеоматериала хореографического коллектива «Годес», руководитель Алла Духова.	2	1	1
2	Основы партерной гимнастики.	2	1	1
3	Упражнения на расслабление мышц тела.	2	1	1
4	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава.	2	1	1
5	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.	2	1	1
6	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2	1	1
7	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	1	1
8	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.	2	1	1
9	Упражнения для развития паховой выворотности.	2	1	1
10	Упражнения на развитие танцевального шага.	2	1	1
11	Классический партер. (на полу) Комбинации demi-plie и grand-plie.	2	1	1
12	Комбинации battement tendu и battement tendu jete.	2	1	1
13	Комбинации battement releve lent на 90 градусов и battement developpe.	2	1	1
14	Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.	2	1	1
15	Классический экзерсис. (лицом к станку) Комбинации demi-plie (1,2,5) и grand-plie (1,2,5).	2	1	1
16	Battements tendu: а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад; б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.	2	1	1
17	Battements tendu jete: а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад; б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.	2	1	1
18	Rond de jambe par terre an dehor et an dedans.	2	1	1
19	Battements soutenus в сторону, вперед, назад носком в пол.	2	1	1
20	Battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол.	4	1	3
21	Battements frappees в сторону, вперед, назад.	4	1	3
22	Grand battements jetes с 1 и 5 позиции вперед, в сторону, назад.	2	1	1
23	Перегибания корпуса назад и в сторону (лицом к станку)	2	1	1
24	Экзерсис на середине зала. 1. Позиции ног (1,2,3,5,6). 2. 1 и 2 por de bra. 3. Комбинации releves (в 1,2,5 позициях). 4. Положение epaulement croisee (закрытое), effacee (открытое).	4	1	3
25	<u>ALLEGRO</u> Tempe soute (по 1,2,5 позиции) Changement de pieds Tour chaine.	4	1	3
26	Постановочная работа. Танец «Валенки».	18	1	17
27	Народный танец. Экзерсис у станка.	2	1	1

28	Demi plies, grand plies (полуприседания и полные приседания).	4	1	3
29	Battements tendus (скольжение стопой по полу)	4	1	3
30	Battements tendus jetes (маленькие броски)	4	1	3
31	Pas tortilla (развороты стоп)	4	1	3
32	Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).	4	1	3
33	Flic – flac (мазок ногой к себе, от себя)	4	1	3
34	Маленькое каблучное.	4	1	3
35	Большое каблучное.	4	1	3
36	«Верёвочка».	4	1	3
37	Подготовка к battements fondus.	4	1	3
38	Develope.	4	1	3
39	Дробные выстукивания.	4	1	3
40	Grands battements jetes (большие броски).	4	1	3
41	Экзерсис на середине зала.	2	1	1
42	Основные положения и движения русского танца.	2	1	1
43	Положения рук в парах.	2	1	1
44	Положение рук в рисунках танца.	2	1	1
45	Ходы русского танца.	4	1	3
46	«Припадание»	4	1	3
47	«Верёвочка»	4	1	3
48	«Молоточки»	4	1	3
49	Виды «гармошечек»	4	1	3
50	«Ковырялочка»	4	1	3
51	Перескоки.	4	1	3
52	Дробные движения.	4	1	3
53	Полуприсядки.	4	1	3
54	Современный танец. Знакомство с современными стилями и новыми направлениями современного танца.	2	1	1
55	Хип – хоп.	6	1	5
56	Рок – н – ролл.	6	1	5
57	Джаз- модерн.	6	1	5
58	Постановочная работа. Танец «Хип - хоп».	18	1	17
59	Итоговая аттестация.	2	2	
60	Отчётный концерт.	2		2
61	Итого:	216ч	60ч	156ч

3. 1. Содержание программы 1 год обучения (144 часа)

Тема 1: 2 часа, теория 1, практика 1

Введение в дополнительную общеразвивающую программу «В ритме танца». Инструктаж по ТБ, ПДД, ПБ. Правила поведения обучающихся в ДЮЦ. Входной контроль: тестирование по теме. История возникновения танцевального искусства. Знакомство с хореог-рафическим залом.

Тема 2: 2 часа, теория 1, практика 1

«Ритмика»

Знакомство детей с понятием ритмика. Показ презентации: « Чем дети должны заниматься на занятиях по ритмике.»

Тема 3: 4 часа, теория 1, практика 3

«Мир музыки и танца.»

Показать детям связь музыки и танца. Научить их вслушиваться в музыку, различать её темп, характер. Познакомить детей со строением музыкального произведения (понятия: вступление, части, музыкальная фраза).

Тема 4:4 часа, теория 1, практика 3

«Ориентировка в пространстве.»

Научить ребёнка ориентироваться на танцевальной площадке, с лёгкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе детей. Познакомить с разнообразными рисунками танца: линия, шеренга, колонна, круг, два круга, диагональ, «змейка», «улитка».

Тема 5: 4 часа, теория 1, практика 3

«Музыкально – ритмические игры.»

Научить детей при помощи игры прохлопывать ритм музыки, называть её характер. Игра «Музыкальная шкатулка», «Самолётики - вертолётники», «Мыши и мышеловка», «Повтори», «Воспроизведи стих».

Тема 6: 4 часа, теория 1, практика 3

«Сюжетно – ролевые игры.»

Познакомить детей с играми: «Зайка», «Мишка по лесу гулял», «Лиса и куры», «У медведя во борю», «Волк и дети». Научить детей при помощи игры общению и взаимодействию в паре, группе.

Тема 7: 4 часа, теория 1, практика 3

«Основные танцевальные движения.»

Научить детей простому поклону, различным видам шага (маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический и т.д.). Показать виды бега (сценический, на полупальцах, лёгкий шаг (ноги назад), на месте; прыжки (на месте по 6 поз., с продвижением вперёд, в повороте на ¼ и т.д.), работу рук, позиции ног, работу головы.

Тема 8: 4 часов, теория 1, практика 3

«Танцевальные движения с предметами (платок, лента, обруч, мяч)»

Научить детей танцевать, владеть в ходе танца платочком, лентой, мячом, обручем.

На этих занятиях они развивают моторику рук и координацию движения. Эти навыки необходимы для подготовки ребёнка к более сложным изучением движений и комбинаций.

Тема 9: 4 часов, теория 1, практика 3

«Танцевальные движения с музыкально – ритмическими предметами.»

Показ презентации музыкальных предметов: ударные (ложки, барабан), звенящие (бубен, маракасы, погремушки, бубенцы, трещётка). С помощью простых движений научить детей применять музыкальные предметы в танце.

Тема 10: 10 часов, теория 1, практика 9

Постановочная работа.

Танец: «Цыплята»

Знакомство детей с темой, характером, музыкой танца. Разучивание движений и подборка костюмов.

Тема 11: 4 часов, теория 1, практика 3

«Основы партерной гимнастики.»

Показ презентации «Партерная гимнастика и наше здоровье!» Рассказ о целях и задачах занятий на полу.

Тема 12: 4 часов, теория 1, практика 3

«Упражнения на расслабление мышц тела»

Показ и рассказ техники исполнения движений на расслабление мышц тела.

Тема 13: 4 часов, теория 1, практика 3

«Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава.»

Показ и рассказ техники исполнения движений для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава.»

Тема 14: 4 часов, теория 1, практика 3

«Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.»

Показ и рассказ техники исполнения движений для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

Тема 15: 4 часов, теория 1, практика 3

«Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.»

Показ и рассказ техники исполнения движений на укрепление мышц брюшного пресса.

Тема 16: 4 часов, теория 1, практика 3

«Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.»

Показ и рассказ техники исполнения движений на улучшение гибкости позвоночника.

Тема 17: 4 часов, теория 1, практика 3

«Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.»

Показ и рассказ техники исполнения движений для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.»

Тема 18: 4 часов, теория 1, практика 3

«Упражнения для развития паховой выворотности.»

Показ и рассказ техники исполнения движений для развития паховой выворотности.

Тема 19: 4 часов, теория 1, практика 3

«Упражнения на развитие танцевального шага.»

Показ и рассказ техники исполнения движений на развитие танцевального шага.

Тема 20: 4 часов, теория 1, практика 3

Классический партер. (на полу)

«Комбинации demi-plie и grand-plie.»

Показ и рассказ техники исполнения движений demi-plie и grand-plie.

Тема 21: 4 часов, теория 1, практика 3

«Комбинации battement tendu и battement tendu jete.»

Показ и рассказ техники исполнения движений battement tendu и battement tendu jete.

Тема 22: 4 часов, теория 1, практика 3

«Комбинации battement releve lent на 90 градусов и battement developpe.»

Показ и рассказ техники исполнения движений battement releve lent на 90 градусов и battement developpe.

Тема 23: 4 часов, теория 1, практика 3

«Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.»

Показ и рассказ техники исполнения движения grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.

Тема 24: 2 часов, теория 1, практика 1

«Основы классического танца. Экзерсис на середине зала.»

Показ презентации о классическом танце, о известных исполнителях: Агриппина Яковлевна Ваганова, Галина Уланова, Майя Плисецкая. Показ видеороликов с фрагментами балета «Лебединое озеро», «Щелкунчик».

Тема 25: 2 часа, теория 1, практика 1

«ALLEGRO»

Рассказ о разновидностях прыжков в классическом танце. Показ и рассказ техники исполнения прыжков.

Тема 26: 4 часов, теория 1, практика 3

Экзерсис у станка.

«Позиции ног (1,2,3,5,6) и Demi-plie (1,2,5 позициям).»

Показ и рассказ позиций ног (1,2,3,5,6) и технику исполнения Demi-plie (1,2,5 позициям) у станка.

Тема 27: 4 часов, теория 1, практика 3

Комбинации battement tendu:

а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;

б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.

Показ и рассказ техники исполнения движения battement tendu у станка.

Тема 28: 4 часов, теория 1, практика 3

Комбинации battement tendu jete.

а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;

б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.

Показ и рассказ техники исполнения движения battement tendu jete.

Тема 29: 4 часов, теория 1, практика 3

«Releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях с demi-plie.

Grand-plie в 1,2,5 позициях.»

Показ и рассказ техники исполнения движения Releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях с demi-plie, Grand-plie в 1,2,5 позициях.

Тема 30: 4 часов, теория 1, практика 3

«Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).»

Показ и рассказ техники исполнения перегиба корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Тема 31: 4 часов, теория 1, практика 3

Экзерсис на середине зала.

«Пять позиций ног в классике. 1 por de bra. Releve (в 1,2,5 позициях).»

Показ презентации об основных позициях ног в классическом танце. Показ и рассказ техники исполнения 1 por de bra, Releve (в 1,2,5 позициях).

Тема 32: 4 часов, теория 1, практика 3

ALLEGRO

«Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена.»

Показ и рассказ техники исполнения комбинации шагов на полупальцах, комбинации шагов с высоким поднятием колена.

Тема 33: 4 часов, теория 1, практика 3

ALLEGRO

«Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.»

Показ и рассказ техники исполнения прыжков на двух ногах по 6 позиции, прыжков на одной ноге, бег.

Тема 34: 10 часов, теория 1, практика 9

Постановочная работа.

Танец: «Бабочки»

Знакомство детей с темой, характером, музыкой танца. Разучивание движений и подборка костюмов.

Тема 35: 2 часов, теория 2, практика 0

Промежуточная аттестация.

Проводится в форме зачёта.

Тема 36: 2 часов, теория 0, практика 2

Отчётный концерт.

Показ танцевальных номеров разученных за учебный год.

2.3. Содержание программы 2 год обучения (216 часов)

Тема 1: 2 часа, теория 1, практика 1

Введение в дополнительную общеразвивающую программу «В ритме танца». Инструктаж по ТБ, ПДД, ПБ. Правила поведения обучающихся в ДЮОЦ. Входной контроль: тестирование по теме. Просмотр видеоматериала о хореографическом коллективе «Казачьи Кавальеры».

Тема 2: 2 часа, теория 1, практика 1

«Основы партерной гимнастики.»

Показ презентации «Партерная гимнастика и наше здоровье!» Рассказ о целях и задачах занятий на полу.

Тема 3: 4 часа, теория 1, практика 3

Упражнения на расслабление мышц тела.

Показ и рассказ техники исполнения движений на расслабление мышц тела.

Тема 4: 4 часа, теория 1, практика 3

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава.

Показ и рассказ техники исполнения движений для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава.»

Тема 5: 4 часа, теория 1, практика 3

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

Показ и рассказ техники исполнения движений для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

Тема 6: 4 часа, теория 1, практика 3

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Показ и рассказ техники исполнения движений на укрепление мышц брюшного пресса.

Тема 7: 4 часа, теория 1, практика 3

Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

Показ и рассказ техники исполнения движений на улучшение гибкости позвоночника.

Тема 8: 4 часов, теория 1, практика 3

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.

Показ и рассказ техники исполнения движений для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.»

Тема 9: 4 часов, теория 1, практика 3

Упражнения для развития паховой выворотности.

Показ и рассказ техники исполнения движений для развития паховой выворотности.

Тема 10: 4 часов, теория 1, практика 3

Упражнения на развитие танцевального шага.

Показ и рассказ техники исполнения движений на развитие танцевального шага.

Тема 11: 4 часов, теория 1, практика 3

Классический партер. (на полу)

«Комбинации demi-plie и grand-plie.»

Показ и рассказ техники исполнения движений demi-plie и grand-plie.

Тема 12: 4 часов, теория 1, практика 3

«Комбинации battement tendu и battement tendu jete.»

Показ и рассказ техники исполнения движений battement tendu и battement tendu jete.

Тема 13: 4 часов, теория 1, практика 3

«Комбинации battement releve lent на 90 градусов и battement developpe.»

Показ и рассказ техники исполнения движений battement releve lent на 90 градусов и battement developpe.

Тема 14: 4 часов, теория 1, практика 3

«Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.»

Показ и рассказ техники исполнения движения grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.

Тема 15: 4 часов, теория 1, практика 3

Экзерсис у станка.

«Позиции ног (1,2,3,5,6) и Demi-plie (1,2,5 позициям).»

Показ и рассказ позиций ног (1,2,3,5,6) и технику исполнения Demi-plie (1,2,5 позициям) у станка.

Тема 16: 4 часов, теория 1, практика 3

Комбинации battement tendu:

а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;

б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.

Показ и рассказ техники исполнения движения battement tendu у станка.

Тема 17: 4 часов, теория 1, практика 3

Комбинации battement tendu jete.

а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;

б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.

Показ и рассказ техники исполнения движения battement tendu jete.

Тема 18: 4 часов, теория 1, практика 3

Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях с demi-plie. Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.

Показ и рассказ техники исполнения движения Releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях с demi-plie, Grand-plie в 1,2,5 позициях.

Тема 19: 4 часов, теория 1, практика 3

Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Показ и рассказ техники исполнения перегиба корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

Тема 20: 4 часов, теория 1, практика 3

Экзерсис на середине зала.

«Пять позиций ног в классике (1,2,3,5,6) . 1 и 2 por de bra. Releve (в 1,2,5 позициях), epaulement croisee (закрытое), effassee (открытое).»

Показ презентации об основных позициях ног в классическом танце. *Показ и рассказ* техники исполнения 1 и 2 por de bra, Releve (в 1,2,5 позициях), epaulement croisee (закрытое), effassee (открытое).

Тема 21: 4 часов, теория 1, практика 3

ALLEGRO

« Комбинации шагов на полупальцах. Комбинации шагов с высоким поднятием колена.»

Показ и рассказ техники исполнения комбинации шагов на полупальцах, комбинации шагов с высоким поднятием колена.

Тема 22: 4 часов, теория 1, практика 3

ALLEGRO

« Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции. Комбинации прыжков на одной ноге. Бег.»

Показ и рассказ техники исполнения прыжков на двух ногах по 6 позиции, прыжков на одной ноге, бег.

Тема 23: 16 часов, теория 1 практика 15

Постановочная работа.

Танец «Перепляс».

Знакомство детей с темой, характером, музыкой танца. Разучивание движений и подборка костюмов.

Тема 24: 2 часов, теория 1, практика 1

История народного танца.

Показ презентации о народном танце, о известных народных танцевальных коллективах. *Показ видеороликов с фрагментами танцев* Маисеева.

Тема 25: 2 часов, теория 1, практика 1

Позиции ног и рук в народном танце.

Презентация позиций рук и ног в народном танце. *Показ и рассказ* техники исполнения.

Тема 26: 2 часов, теория 1, практика 1

Основные положения рук и головы в народном танце.

Показ и рассказ техники исполнения основных положений рук и головы в народном танце. *Показ презентации* с разнообразными видами танцев.

Тема 27: 4 часа, теория 1, практика 3

Экзерсис у станка.

Demi plies, grand plies (полуприседания и полные приседания).

Показ и рассказ техники исполнения Demi plies, grand plies.

Тема 28: 4 часа, теория 1, практика 3

Battements tendus (выведение ноги на носок).

Показ и рассказ техники исполнения Battements tendus.

Тема 29: 4 часа, теория 1, практика 3

Battements tendus jetes (маленькие броски)
Показ и рассказ техники исполнения Battements tendus jetes.

Тема 30: 4 часа, теория 1, практика 3
 Rond de jambe par terre (круг ногой по полу)
Показ и рассказ техники исполнения Rond de jambe par terre.

Тема 31: 4 часа, теория 1, практика 3
 Подготовка к маленькому каблучному
Показ и рассказ техники исполнения маленького каблучного.

Тема 32: 4 часа, теория 1, практика 3
 Подготовка к «верёвочке», «верёвочка»
Показ и рассказ техники исполнения подготовки к «верёвочке», «верёвочка».

Тема 33: 4 часа, теория 1, практика 3
 Дробные выстукивания.
Показ и рассказ техники исполнения дробных выстукиваний.

Тема 34: 4 часа, теория 1, практика 3
 Grands battements jetes (большие броски).
Показ и рассказ техники исполнения Grands battements jetes.

Тема 35: 4 часа, теория 1, практика 3
 Releve (подъём на полупальцы).
Показ и рассказ техники исполнения Releve (подъём на полупальцы).

Тема 36: 4 часа, теория 1, практика 3
 Port de bras.
Показ и рассказ техники исполнения Port de bras.

Тема 37: 4 часа, теория 1, практика 3
 Подготовка к «молоточкам».
Показ и рассказ техники исполнения подготовки к «молоточкам».

Тема 38: 4 часа, теория 1, практика 3
 Подготовка к «моталочке».
Показ и рассказ техники исполнения «моталочки».

Тема 39: 4 часа, теория 1, практика 3
 Подготовка к полуприсядкам и присядкам.
Показ и рассказ техники исполнения полуприсядки и присядки.

Тема 40: 4 часа, теория 1, практика 3
 Прыжки с поджатыми ногами.
Показ и рассказ техники исполнения прыжков с поджатыми ногами.

Тема 41: 4 часа, теория 1, практика 3
 Экзерсис на середине зала. Русские ходы и элементы русского танца.
Показ и рассказ техники исполнения различных ходов в русском танце. Разучивание основных элементов русского танца.

Тема 42: 4 часа, теория 1, практика 3
 «Припадание» в русском танце.
Показ и рассказ техники исполнения «Припадания».

Тема 43: 4 часа, теория 1, практика 3
 Подготовка к «верёвочке».
Показ и рассказ техники исполнения подготовки к «верёвочке».

Тема 44: 4 часа, теория 1, практика 3
 Подготовка к «молоточкам».
Показ и рассказ техники исполнения подготовки к «молоточкам».

Тема 45: 4 часа, теория 1, практика 3
 Подготовка к «моталочке».
Показ и рассказ техники исполнения подготовки к «моталочке».

Тема 46: 4 часа, теория 1, практика 3
 «Гармошечка» и «ковырялочка».
Показ и рассказ техники исполнения «Гармошечка» и «ковырялочка».

Тема 47: 4 часа, теория 1, практика 3
 Основы дробных выстукиваний.
Показ и рассказ техники исполнения дробных выстукиваний.

Тема 48: 2 часа, теория 1, практика 1
 Хлопки и хлопучки для мальчиков.
Показ и рассказ техники исполнения хлопков и хлопучек.

Тема 49: 2 часа, теория 1, практика 1
 Подготовка к присядкам и присядки.
Показ и рассказ техники исполнения присядки.

Тема 50: 2 часа, теория 1, практика 1

Вращения в русском танце.

Показ и рассказ техники исполнения вращений в русском танце.

Тема 51: 16 часа, теория 1, практика 15

Постановочная работа.

Танец «Русский хоровод».

Знакомство детей с темой, характером, музыкой танца. Разучивание движений и подборка костюмов.

Тема 52: 2 часа, теория 2, практика 0

Промежуточная аттестация.

Проводится в форме зачёта.

Тема 53: 2 часа, теория 0, практика 2

Отчётный концерт.

Показ танцевальных номеров разученных за учебный год.

3.3. Содержание программы 3 год обучения (216 часов)

Тема 1: 2 часа, теория 1, практика 1

Введение в дополнительную общеразвивающую программу «В ритме танца». Инструктаж по ТБ, ПДД, ПБ. Правила поведения обучающихся в ДЮЦ. Входной контроль: тестирование по теме. Просмотр видеоматериала хореографического коллектива «Тодес», руководитель Алла Духова.

Тема 2: 2 часа, теория 1, практика 1

Основы партерной гимнастики.

Показ презентации «Партерная гимнастика и наше здоровье!» Рассказ о целях и задачах занятий на полу.

Тема 3: 2 часа, теория 1, практика 1

Упражнения на расслабление мышц тела.

Показ и рассказ техники исполнения движений на расслабление мышц тела.

Тема 4: 2 часа, теория 1, практика 1

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава.

Показ и рассказ техники исполнения движений для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижного локтевого сустава.»

Тема 5: 2 часа, теория 1, практика 1

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

Показ и рассказ техники исполнения движений для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

Тема 6: 2 часа, теория 1, практика 1

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Показ и рассказ техники исполнения движений на укрепление мышц брюшного пресса.

Тема 7: 2 часа, теория 1, практика 1

Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

Показ и рассказ техники исполнения движений на улучшение гибкости позвоночника.

Тема 8: 2 часа, теория 1, практика 1

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.

Показ и рассказ техники исполнения движений для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц.

Тема 9: 2 часа, теория 1, практика 1

Упражнения для развития паховой выворотности.

Показ и рассказ техники исполнения движений для развития паховой выворотности.

Тема 10: 2 часа, теория 1, практика 1

Упражнения на развитие танцевального шага.

Показ и рассказ техники исполнения движений на развитие танцевального шага.

Тема 11: 2 часа, теория 1, практика 1

Классический партер. (на полу)

Комбинации demi-plie и grand-plie.

Показ и рассказ техники исполнения движений demi-plie и grand-plie.

Тема 12: 2 часа, теория 1, практика 1

Комбинации battement tendu и battement tendu jete.

Показ и рассказ техники исполнения движений battement tendu и battement tendu jete.

Тема 13: 2 часа, теория 1, практика 1

Комбинации battement releve lent на 90 градусов и battement developpe.

Показ и рассказ техники исполнения движений battement releve lent на 90 градусов и battement developpe.

Тема 14: 2 часа, теория 1, практика 1

Grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад.

Показ и рассказ техники исполнения движений Grand battement jete.

Тема 15: 2 часа, теория 1, практика 1

Экзерсис у станка.

Комбинации demi-plie (1,2,5) и grand-plie (1,2,5).

Показ и рассказ техники исполнения demi-plie (1,2,5 позициям) и grand-plie (1,2,5) у станка.

Тема 16: 2 часа, теория 1, практика 1

Battements tendu:

а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;

б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.

Показ и рассказ техники исполнения Battements tendu у станка.

Тема 17: 2 часа, теория 1, практика 1

Battements tendu jete:

а) с 1 позиции в сторону, вперед, назад;

б) с 5 позиции в сторону, вперед, назад.

Показ и рассказ техники исполнения Battements tendu jete у станка.

Тема 18: 2 часа, теория 1, практика 1

Rond de jambe par terre an dehor et an dedans.

Показ и рассказ техники исполнения Rond de jambe par terre an dehor et an dedans у станка.

Тема 19: 2 часа, теория 1, практика 1

Battements soutenus в сторону, вперед, назад носком в пол.

Показ и рассказ техники исполнения Battements soutenus у станка.

Тема 20: 4 часа, теория 1, практика 3

Battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол.

Показ и рассказ техники исполнения Battements fondus у станка.

Тема 21: 4 часа, теория 1, практика 3

Battements frappe в сторону, вперед, назад.

Показ и рассказ техники исполнения Battements frappe у станка.

Тема 22: 2 часа, теория 1, практика 1

Grand battements jetes с 1 и 5 позиции вперед, в сторону, назад.

Показ и рассказ техники исполнения Grand battements jetes у станка.

Тема 23: 2 часа, теория 1, практика 1

Перегибания корпуса назад и в сторону (лицом к станку)

Показ и рассказ техники исполнения перегиба корпуса назад и в сторону.

Тема 24: 4 часа, теория 1, практика 3

Экзерсис на середине зала.

«Пять позиций ног в классике (1,2,3,5,6) . 1 и 2 por de bra. Releve (в 1,2,5 позициях), epaulement croisee (закрытое), effacee (открытое).»

Показ презентации об основных позициях ног в классическом танце. *Показ и рассказ техники исполнения 1 и 2 por de bra, Releve (в 1,2,5 позициях), epaulement croisee (закрытое), effacee (открытое).*

Тема 25: 4 часа, теория 1, практика 3

ALLEGRO

Tempe soule (по 1,2,5 позиции)

Changement de pieds

Tour chaine.

Показ и рассказ техники исполнения прыжков.

Тема 26: 18 часа, теория 1, практика 17

Постановочная работа.

Танец «Валенки».

Знакомство детей с темой, характером, музыкой танца. Разучивание движений и подборка костюмов.

Тема 27: 2 часа, теория 1, практика 1

Народный танец. Экзерсис у станка.

Показ презентации о народном танце, о его разновидностях. Знакомство с танцами других народов нашей страны (Украина, Белоруссия, Молдавия и т.д.).

Тема 28: 4 часа, теория 1, практика 3

Demi plies, grand plies (полуприседания и полные приседания).

Показ и рассказ техники исполнения Demi plies, grand plies у станка.

Тема 29: 4 часа, теория 1, практика 3

Battements tendus (скольжение стопой по полу).

Показ и рассказ техники исполнения Battements tendus у станка.

Тема 30: 4 часа, теория 1, практика 3

Battements tendus jetes (маленькие броски).

Показ и рассказ техники исполнения Battements tendus jetes у станка.

Тема 31: 4 часа, теория 1, практика 3

Pas tortilla (развороты стоп).

Показ и рассказ техники исполнения Pas tortilla у станка.

Тема 32: 4 часа, теория 1, практика 3

Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).

Показ и рассказ техники исполнения Rond de jambe par terre у станка.

Тема 33: 4 часа, теория 1, практика 3

Flic – flac (мазок ногой к себе, от себя).

Показ и рассказ техники исполнения Flic – flac у станка.

Тема 34: 4 часа, теория 1, практика 3

Маленькое каблучное.

Показ и рассказ техники исполнения маленького каблучного.

Тема 35: 4 часа, теория 1, практика 3

Большое каблучное.

Показ и рассказ техники исполнения большого каблучного.

Тема 36: 4 часа, теория 1, практика 3

«Верёвочка».

Показ и рассказ техники исполнения движения «Верёвочка» у станка.

Тема 37: 4 часа, теория 1, практика 3

Подготовка к battements fondus.

Показ и рассказ техники исполнения подготовки к battements fondus у станка.

Тема 38: 4 часа, теория 1, практика 3

Developpe.

Показ и рассказ техники исполнения Developpe у станка.

Тема 39: 4 часа, теория 1, практика 3

Дробные выстукивания.

Показ и рассказ техники исполнения дробных выстукиваний у станка.

Тема 40: 4 часа, теория 1, практика 3

Grands battements jetes (большие броски).

Показ и рассказ техники исполнения Grands battements jetes у станка.

Тема 41: 2 часа, теория 1, практика 1

Экзерсис на середине зала.

Знакомство детей с движениями ,которые будем изучать на середине зала (поклон, основные положения рук в русском танце, ходы русского танца).

Тема 42: 2 часа, теория 1, практика 1

Основные положения и движения русского танца.

Показ и рассказ техники исполнения основных положений и движений в народном танце. Показ презентации с разнообразными видами танцев.

Тема 43: 2 часа, теория 1, практика 1

Положения рук в парах.

Показ основных положений рук в паре: под «крендель», накрест, «окошечко» и т.д.

Тема 44: 2 часа, теория 1, практика 1

Положение рук в рисунках танца.

Знакомство детей с положением рук в рисунках танца: в тройках, в «цепочках», в линиях и колоннах, «воротца», «карусель», «корзиночка» и т. д.

Тема 45: 4 часа, теория 1, практика 3

Ходы русского танца.

Показ и рассказ техники исполнения ходов в русском танце.

Тема 46: 4 часа, теория 1, практика 3

«Припадание».

Показ и рассказ техники исполнения движения «Припадание».

Тема 47: 4 часа, теория 1, практика 3

«Верёвочка».

Показ и рассказ техники исполнения движения «Верёвочка».

Тема 48: 4 часа, теория 1, практика 3

«Молоточки».

Показ и рассказ техники исполнения движения «Молоточки».

Тема 49: 4 часа, теория 1, практика 3

Виды «гармошечек».

Показ и рассказ техники исполнения «гармошечек».

Тема 50: 4 часа, теория 1, практика 3

«Ковырялочка».

Показ и рассказ техники исполнения движения «Ковырялочка».

Тема 51: 4 часа, теория 1, практика 3

Перескоки.

Показ и рассказ техники исполнения движения перескоки. Знакомство с их разновидностями.

Тема 52: 4 часа, теория 1, практика 3

Дробные движения.

Показ и рассказ техники исполнения дробных движений.

Тема 53: 4 часа, теория 1, практика 3

Полуприсядки.

Показ и рассказ техники исполнения полуприсядок.

Тема 54: 2 часа, теория 1, практика 1

Современный танец. Знакомство с современными стилями и новыми направлениями современного танца.

Показ презентации о современном танце, о известных современных танцевальных направлениях.

Показ видеороликов с фрагментами танцев «Тодес», рук. Алла Духова.

Тема 55: 6 часа, теория 1, практика 5

Хип – хоп.

Показ и рассказ техники исполнения движений из хип – хоп. Знакомство с известными исполнителями. Знакомство с историей возникновения стиля.

Тема 56: 6 часа, теория 1, практика 5

Рок – н – ролл.

Показ и рассказ техники исполнения движений из рок- н-ролла. Знакомство с известными исполнителями. Знакомство с историей возникновения стиля.

Тема 57: 6 часа, теория 1, практика 5

Джаз- модерн.

Показ и рассказ техники исполнения движений Джаз- модерна. Знакомство с известными исполнителями. Знакомство с историей возникновения стиля.

Тема 58: 18 часа, теория 1, практика 17

Постановочная работа.

Танец «Хип - хоп».

Знакомство детей с темой, характером, музыкой танца. Разучивание движений и подборка костюмов.

Тема 59: 2 часа, теория 2, практика 0

Итоговая аттестация.

Проводится в форме теста, а также защита проекта.

Тема 60: 2 часа, теория 0, практика 2

Отчётный концерт.

Показ танцевальных номеров разученных за учебный год.

3. Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Личностные УУД:

- выражать положительное отношение к процессу познания;
- проявлять внимание, удивление, желание больше узнать;

Регулятивные УУД :

- развитие логического мышления, творческого подхода к работе;

Познавательные УУД:

- проявлять интерес к занятиям, быть в позиции активного исполнителя;
- понимать содержание вопросов и воспроизводить несложные вопросы о хореографии;
- выразительно исполнять танцевальные произведения, принимать активное участие в различных видах танцевальной деятельности;
- передавать свои впечатления о воспринимаемых музыкальных произведениях.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в совместной учебной деятельности;
- осуществлять сотрудничество;

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

- уметь показывать основные позиции и положения рук и ног в танце;
- знать азбуку классического экзерсиса;
- знать комплекс ритмической разминки;
- уметь показать последовательность упражнений, направленных на развитие определённых групп мышц, двигательных функций и исправление недостатков осанки.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

Личностные УУД:

- применять правила делового сотрудничества: сравнивать разные точки зрения; считаться с мнением другого человека;
- проявлять терпение и доброжелательность в споре (дискуссии), доверие к собеседнику деятельности.

Регулятивные УУД :

- способности к самоанализу и анализу поведения и поступков других людей;

Познавательные УУД:

- понимать содержание вопросов и воспроизводить несложные вопросы о хореографии;
- выразительно исполнять танцевальные произведения, принимать активное участие в различных видах танцевальной деятельности;
- передавать свои впечатления о воспринимаемых музыкальных произведениях.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в совместной творческой деятельности;
- осуществлять сотрудничество;
- корректность высказывания, обоснование своей позиции.

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

- знать классический экзерсис у палки и на середине;
- уметь воспроизводить изученный материал;
- знать народный экзерсис у палки и на середине.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

Личностные УУД:

- оценивать собственную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
- применять правила делового сотрудничества: сравнивать разные точки зрения; считаться с мнением другого человека;
- проявлять терпение и доброжелательность в споре (дискуссии), доверие к собеседнику деятельности.

Регулятивные УУД :

- выполнять действия (в устной форме) в опоре на заданный учителем или сверстниками ориентир;
- осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах хореографической деятельности.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск нужной информации в словаре и из дополнительных источников, расширять свои представления о танце и танцорах;
- проявлять интерес к занятиям, быть в позиции активного исполнителя;
- понимать содержание вопросов и воспроизводить несложные вопросы о хореографии;

Коммуникативные УУД:

- участвовать в совместной творческой деятельности;
- осуществлять сотрудничество;
- корректность высказывания, обоснование своей позиции.

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

- точно и технично выполнять упражнения по классическому, народному и современному танцу;
- обладать высоким техническим уровнем исполнения танцевальных композиций;
- различать танцевальные стили и направления. Самостоятельно составлять этюды на основе изученного материала.

4.Формы контроля по освоению дополнительной общеразвивающей программы.

За период обучения в хореографическом коллективе воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой три раза в год.

Для этой цели промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсов и итоговый контроль.

Ежегодно в танцевальном объединении проводится творческий отчет о работе педагога и детей, сделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концерта для родителей.

Для первого года обучения промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

1.Раздел «Ритмика».

Пластические и образные этюды.

Педагог: Ребята обратите внимание на экран.(показ слайдов)



Кто изображён на экране? (ответы детей)

А теперь давайте мы покажем как двигается лошадка.(выполняют подскоки)

Смотрим следующий слайд.



А здесь кто изображён ?(ответы детей)

Ребята покажите мне, как белочка прыгает с ветки на ветку.(прыжки на одной ноге, поочерёдно)

Смотрим дальше.



А это что?(ответы детей)

Давайте и мы превратимся в морскую звезду.(прыжки из 6 поз. ног на 2поз. и обратно, руки поднимаются вверх и опускаются вниз)

Смотрим дальше.



Ребята, вы узнали этого зверька?(ответы детей)

Правильно это лисичка. А какая она ? (ответы детей)

Давайте вы все превратитесь в хитрую лису.(шаг на высоких полупальцах)

Смотрим на экран.



Кто же это?(ответы детей)

Ребята, покажите мне как прыгает зайчик.(прыжки на двух ногах)

Смотрим на экран.



Посмотрите, как называют таких танцовщиц?(Ответы детей)

Правильно это балерина. И сейчас вы все превращаетесь в балерин и танцуете.(показывают подготовительную, 1 и 3поз.рук в классическом танце)

Танцевально - образные движения.

Ребята, а сейчас я хочу посмотреть, как вы запомнили нашу звероритмику.

Включается песня. Дети поют и имитируют повадки зверей



Сидела кошка на окошке,(сидят на корточках, руки перед собой)
И стала лапкой ушки мыть,(правой рукой моют ушко)
Понаблюдав за ней немножко,(левой рукой моют ушко)
Её движенья можно повторить.(встают)
Раз, два, три - ну - ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).
Раз, два, три - ну - ка повтори (руки перед собой согнуты в локтях, изображаем кошку, которая моет лапки).
Три, четыре, пять - повтори опять (руками прикасаемся к ушам)
Три, четыре, пять - повтори опять (руками прикасаемся к ушам)
Очень хорошо.(раскрывают руки в стороны)



Змея ползёт своей тропой ,(делают пружинку)
Как лента по земле скользит,(наклоны головы)
А мы движение такое,(показывают руками на себя)
Рукою сможем вам изобразить.(выставляют поочерёдно правую, левую руку вперёд, потом поочерёдно ставят их на пояс)
Раз, два, три - ну - ка повтори(правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползёт вперёд).
Раз, два, три - ну - ка повтори(правой рукой перед собой изображаем змею, которая ползёт вперёд).
Три, четыре, пять - повтори опять(левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползёт вперёд).
Три, четыре, пять - повтори опять(левой рукой перед собой изображаем змею, которая ползёт вперёд).
Очень хорошо.(расставляют руки в стороны)



Весь день стоит в болоте цапля,(поднимаются и опускаются на носочки)
И ловит клювом лягушат,(наклоны вперёд)
Не трудно нам стоять ни капли,(поднимаются и опускаются на носочки)
Для нас, для тренированных ребят.(показывают руками на себя и изображают силача)
Раз, два, три - ну - ка повтори(правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо).
Раз, два, три - ну - ка повтори(правую ногу поднять до колена, руки вверх прямые, голову повернуть на правое плечо)
Три, четыре, пять - повтори опять(левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо).
Три, четыре, пять - повтори опять(левую ногу поднять до колена, руки прямые вверх через стороны, голову повернуть на левое плечо).
Очень хорошо.(расставляют руки в стороны)



Мартышка к нам спустилась с ветки,(делают приседания)
Мартышек надо обожать, (наклоны в сторону с руками, руки согнуты в локтях, пальцы на руках раскрыты)
Ведь обезьяны наши предки (ставят кисти рук возле носа и как будто дразнятся)
А предков детки надо уважать.(поднимают и опускают руки вверх, вниз)
Раз, два, три - ну - ка повтори.(приставные шаги вправо)
Раз, два, три - ну - ка повтори..(приставные шаги влево)
Три, четыре, пять - повтори опять.(приставные шаги вправо)
Три, четыре, пять - повтори опять.(приставные шаги влево)
Очень хорошо.(расставляют руки в стороны)



Живёт на свете очень много, (шаг марш)
 Мартышек, кошек, птиц и змей, (шаг марш)
 Но человек он царь природы, (показывают руками на себя и вперёд)
 И должен знать повадки всех зверей. (показывают руками на себя и вперёд)
 Раз, два, три - ну - ка повтори. (всё повторяем сначала)
 Раз, два, три - ну - ка повтори.
 Три, четыре, пять - повтори опять.
 Три, четыре, пять - повтори опять.
 Очень хорошо.

2. Основы партерной гимнастики.

Педагог: Ребята обратите внимание на экран. (показ слайдов)



Педагог: Ребята, как называется это упражнение? (Ответы детей) - корзиночка.



Педагог: А это движение, как называется? (Ответы детей) - складочка.



Педагог: А это? (Ответы детей) - мостик.



Педагог: И последнее упражнение на полу называется? (Ответы детей) - берёзка.

3. Раздел "Классический танец".

Показ слайдов.

Педагог: Ребята перед вами на экране показана позиция рук в классическом танце. Назовите её? (Ответы детей)



Следующая позиция.



Смотрим дальше.



Дальше

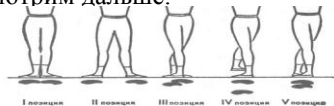


Следующий слайд.



Как называется это движение?(Ответы детей)

Смотрим дальше.



Ребята, найдите на картинке первую позицию в народном танце. Отвечаем по очереди.
Следующий слайд.



Как называется это движение?(Ответы детей)



А это? (Ответы детей)

За каждый правильный ответ даётся - 5б

Если есть небольшие недочёты - 4б

Если ребёнок плохо знает материал - 3б

Всего 19 заданий.

Время прохождения аттестации 40 мин.

Высокий уровень - 95 - 91б

Средний уровень - 90 - 72б

Низкий уровень - 71-57 б и ниже

Для второго года обучения промежуточная аттестация проводится в форме зачёта.

1.Раздел «Основы партерной гимнастики».

Педагог: Ребята, обратите внимание на экран.(показ слайдов)



Педагог: Ребята, как называется это упражнение?(Ответы детей)- мостик.



Педагог: А это?((Ответы детей)- корзиночка.



Педагог: А это движение, как называется?(Ответы детей)- складочка.

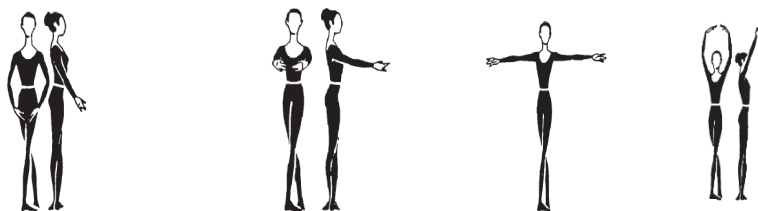


Педагог: И последнее упражнение на полу называется?(Ответы детей)- берёзка.

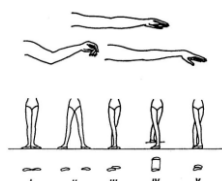
2.Раздел "Классический танец".

Показ слайдов.

Педагог: Ребята перед вами на экране показана позиция рук в классическом танце. Назовите её?(Ответы детей)



Следующая позиция. Смотрим дальше. Дальше Следующий слайд позиции ног в классическом танце.



Ребята, назовите какие позиции ног здесь показаны.
Следующий слайд



Как называется это движение?(Ответы детей)



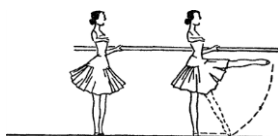
А это?

Смотрим дальше.

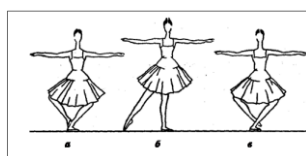
Смотрим дальше.



Ребята, как называется это движение?(Ответы детей)
Следующий слайд



А это?



Смотрим дальше.
называется этот прыжок?

Port de bras (первое) Следующий слайд *Temps leve* на две ноги Ребята, как

3.Раздел "Народный танец".

Название движения	Высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
-------------------	-----------------	-----------------	----------------

1.исполнение поклона	Ноги стоят в 3поз. правая нога впереди, корпус прямой, ко-лени вытянуты, стопы хорошо вывернуты. Руки в подготовительном положении ,пальцы сомкнуты. На "раз" правая нога отводится в сторону, левая нога вытягивается на носок. На "два" левая нога приставляется в 3 поз. На "три" выполняют плие, руки раскрываются в 1поз. На "четыре" выходят из плие, руки раскрываются на 2поз. На "пять" левая нога отводится в сторону, а правая нога вытягивается на носок. На "шесть" правая но-га подставляется в 3 поз. На "семь" выполняют плие, руки закрываются в 1 поз. На "восемь" выходят из плие, руки закрываются на пояс.	Отражает грамотное исполнение с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном)	Исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий
2.выполнение обхода вокруг себя с руками	Движение выполняется из 3 поз. правая нога впереди. Руки лежат на поясе. Исполняется на 8 тактов по маленькому кругу. На "раз" шаг с носка правой ногой, на "два" шаг с носка левой ногой и т.д. до "восьми". Руки на четыре счёта открываются через 1 поз. на 2 поз., затем на четыре счёта закрываются через 1 поз. на пояс.	Отражает грамотное исполнение с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном). Хорошее музыкальное исполнение.	Исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая и музыкальная подготовка, комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий
3.показ плие с релеве	Движение выполняется из 1поз. ног. Руки на поясе. Голова ан фас, корпус прямой, ноги хорошо дотянуты. На "раз" выполняют деми плие, колени смотрят в стороны, стопы вывернуты. На "два" выходят из плие и сильно вытягивают ноги. На "три и четыре" всё повторяется. На "пять" поднимаются на релеве, на "шесть" опускаются. На "семь и восемь" всё повторяется.	Отражает грамотное исполнение с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном). Хорошее музыкальное исполнение.	Исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая и музыкальная подготовка, комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий
4.шаги вперёд с носка,потом по 1 поз. поднимаются на носочки и опускаются обратно при этом руки раскрываются в 3поз.и возвращаются в подготовительную.	Движение исполняется из 1поз. ног. Руки на поясе. На "раз" шаг с носка правой ногой вперёд. На "два" шаг с носка левой ногой вперёд. На "три" шаг правой ногой вперёд. На "четыре" левая нога приставляется в 1 поз. к правой ноге. На "пять, шесть" поднимаются на релеве, руки раскрываются через 1 поз. на 3 поз. На "семь, восемь" опускаются, руки закрываются через 1 поз. на пояс.	Отражает грамотное исполнение с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном). Хорошее музыкальное исполнение.	Исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая и музыкальная подготовка, комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий
5.тоже самое повторяется назад, но уже с левой ноги.	На "раз" шаг левой ногой назад, на "два" шаг правой ногой назад, на "три" шаг левой ногой назад, на "четыре" правая нога приставляется к левой в 1поз. Руки на поясе. На "пять, шесть" поднимаются на релеве, руки раскрываются через 1 поз. на 3 поз. На "семь, восемь" опускаются, руки закрываются через 1 поз. на пояс.	Отражает грамотное исполнение с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном). Хорошее музыкальное исполнение.	Исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая и музыкальная подготовка, комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий
6.выполняют движение "Гармошка".	Выполняется из 1 поз. ног. Руки на поясе. На "раз, два" соединяем носочки, на "три, четыре" соединяем пятки и т.д. Движение выполняется с продвижением то вправо, то влево.	Отражает грамотное исполнение с небольшими недочётами (как в техническом плане, так и в художественном). Хорошее му-	Исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая

		зыкальное исполне-ние.	техническая и музы-кальная подготов-ка, комплекс недостат-ков, являющийся следствием нерегу-лярных занятий
7.показывают шаг с притопом на каблук в стороны.Руки на поясе.Корпус поворачивается то вправо,то влево.Голова ан фас.	Стоят в 1 поз. ног. Руки на поясе. На "раз"де-лают шаг правой но-гой в сторону, на "два" левая нога пристав-ляется на каблук к правой ноге при этом делая притоп. Корпус разворачивается в ле-вую сторону.Голова ан фас. На "три"шаг в сто-рону с левой ноги,на "четыре"правая нога приставляется на каб-лук. Корпус развора-чивается в правую сто-рону.Голова ан фас.	Отражает грамотное исполнение с неболь-шими недочётами (как в техническом пла-не, так и в художест-венном). Хорошее му-зыкальное исполне-ние.	Исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неграмотно и невыра-зительно выполнен-ное движение, слабая техническая и музы-кальная подготов-ка, комплекс недостат-ков
8.выполняют притопы по 6 поз.	Движение выполняет-ся из 6 поз.ног. Руки на поясе.На "и"салятся в маленькое плие,на "раз"правая нога вы-полняет притоп,на "два"левая нога и т.д. Корпус прямой.Голова ан фас.	Отражает грамотное исполнение с неболь-шими недочётами (как в техническом пла-не, так и в художест-венном). Хорошее му-зыкальное исполне-ние.	Исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неграмотно и невыра-зительно выполнен-ное движение, слабая техническая и музы-кальная подготов-ка, комплекс недостат-ков, являющийся следствием нерегу-лярных занятий
9.показывают повороты на носочках вправо и левую стороны.Руки раскрыты на 2поз.	Движение выполняет-ся из 6 поз.ног. Руки раскрыты в стороны, локти слегка согнуты, кисти смотрят вверх. Корпус прямой.Голова ан фас. На 16 тактов поворачиваются на носочках в правую сторону,потом на 16 тактов в левую и т.д.	Отражает грамотное исполнение с неболь-шими недочётами (как в техническом пла-не, так и в художест-венном). Хорошее му-зыкальное исполне-ние.	Исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неграмотно и невыра-зительно выполнен-ное движение, слабая техническая и музы-кальная подготов-ка, комплекс недостат-ков, являющийся следствием нерегу-лярных занятий
10. выполняют движение руками с корпусом вправо и левую сторону.	Стоят по 6 поз.ног.Руки раскрыты в стороны,локти слегка согнуты,кисти смотрят вверх.На "раз"присаживаются в плие,корпус с руками поворачиваются в правую сторону,на "два"выпрямляются и остаются.Голова поворачивается в правую сторону. На "три и четыре" всё повторяется в левую сторону.	Отражает грамотное исполнение с неболь-шими недочётами (как в техническом пла-не, так и в художест-венном). Хорошее му-зыкальное исполне-ние.	Исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неграмотно и невыра-зительно выполнен-ное движение, слабая техническая и музы-кальная подготов-ка, комплекс недостат-ков, являющийся следствием нерегу-лярных занятий
11.исполнение поклона.	Ноги стоят в 3поз. пра-вая нога впереди,кор-пус прямой,колени вытянуты,стопы хоро-шо вывернуты.Руки в подготовительном по-ложении,пальцы сомкнуты.На "раз" правая нога отводится в сторону,левая нога вытягивается на носок. На "два" левая нога приставляется в 3 поз. На "три" выполняют плие,руки раскры-ваются в 1поз. На "че-тыри" выходят из пли-е,руки раскрываются на 2поз. На "пять" ле-вая нога отводится в сторону,а правая нога вытягивается на носок. На "шесть" правая но-га подставляется в 3 поз. На "семь" выпол-няют плие,руки закры-ваются в 1 поз.На "во-семь" выходят из пли-е,руки закрываются на пояс.	Отражает грамотное исполнение с неболь-шими недочётами (как в техническом пла-не, так и в художест-венном). Хорошее му-зыкальное исполне-ние.	Исполнение с большим количеством недочётов, а именно: неграмотно и невыра-зительно выполнен-ное движение, слабая техническая и музы-кальная подготов-ка, комплекс недостат-ков, являющийся следствием нерегу-лярных занятий

Время прохождения аттестации 40 минут.
За каждый правильный ответ даётся - 5б
Если есть небольшие недочёты - 4б
Если ребёнок плохо знает материал - 3б
Всего 27 заданий.
Высокий уровень - 135 – 130б
Средний уровень – 129-104б
Низкий уровень – 103 - 79б

Тест итоговой аттестации по хореографии

Раздел «Классический танец»

1. Что такое танец:

- а) это - вид народного творчества
- б) это - выразительные движения человеческого тела
- в) основной язык балета

2. Укажи все виды танца:

- а) классический, народный
- б) классический, историко - бытовой
- в) классический, народный, историко-бытовой, современный

3. Классический танец это:

- а) исторически сложившаяся система выразительных средств хореографии
- б) танец созданный на народной основе
- в) выразительные движения человеческого тела

4. Сколько позиций рук в классическом танце:

- а) 2
- б) 4
- в) 3

5. Как с французского языка переводится слово Demi plie :

- а) полуприседание
- б) приседание
- в) полное приседание

6. Battment tendu это:

- а) бросковое движение натянутой ноги
- б) отведение и приведение натянутой ноги
- в) круг ногой по полу

7. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

8. Обувь балерины это:

- а) балетки;
- б) джазовки;
- в) пуанты.

9. Автор балета «Лебединое озеро»:

- а) Чайковский П.И.;
- б) Петипа М. И.;
- в) Прокофьев С..

10. Как называется балетная юбка?

- а) пачка;
- б) зонтик;
- в) карандаш.

11. Подготовительное движение для исполнения упражнений:

- а) реверанс;
- б) поклон;
- в) preparation.

12. Подчеркни, что здесь лишнее:

- а) полька
- б) менуэт
- в) скрипка
- г) полонез

2. Народный танец.

1.Что выражает народный танец:

- а)красоту каждого народа
- б)стиль и манеру исполнения каждого народа
- в)манеру каждого народа

2.Что означает ан фас:

- а)спиной к зрителям
- б)лицом к зрителям
- в)боком к зрителям

3.Первая позиция ног в народном танце это:

- а)пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны.
- б)стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены в разные стороны
- в)стопы вместе

4.Гопак это:

- а) польский народный танец;
- б) украинский народный танец;
- в) белорусский народный танец

3.Современный танец.

1.Выберите названия современных танцев:

- а)брейк данс, хип-хоп, тектоник, хаус
- б)полька, хоровод, вальс
- в)краковяк, гопак, мазурка

2.Сколько точек направления в танцевальном классе?

- а) 7;
- б) 6;
- в) 8.

3.Хип-хоп это:

- а)классический танец
- б)народный танец
- в)современный танец

4.Что такое партерная гимнастика:

- а) гимнастика на полу;
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

5.Упражнение «Корзиночка» это:

- а)упражнение для мышц спины
- б)упражнение для укрепления мышц живота
- в)упражнение для укрепления мышц ног

Время прохождения теста 30 мин.

За каждый правильный ответ даётся 1балл.

21б.-отлично

15б.-хорошо

14б.-удовлет.

Ответы:

1.1-б	3.1-а	2.1-б
2-в	2-в	2-б
3-а	3-в	3-а
4-б	4-а	4-б
5-а	5-а	
6-б		
7-а		
8-в		
9-а		
10-а		
11-в		
12-в		

6. Список литературы.

1. Андреева М., Конорова М. Первые шаги в музыке. – М.: Педагогика, 1979.
2. Конорова М. Методическое пособие по ритмике. – М.: Педагогика, 1973.
3. Музыка и движение/Сост. С. Бекина, Т.Ломова, Е.Соковнина. – М.: Педагогика, 1984.
4. А.Я.Ваганова «Основы классического танца».
5. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. – М.: Педагогика, 1987
6. Тарасов Н. «Классический танец». – Москва: Искусство, 1981.
7. Захаров Р. «Искусство балетмейстера». Москва: Искусство, 1954.
8. Остапенко С.В. Русский народный танец. - Ставрополь, 2006.
9. Богданов А.Г. Урок русского народного танца. - Уфа, 1978.
10. Барышникова Т. И. Азбука хореографии. - М., 2000.
11. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца – экзерсис на середине зала.
12. Захаров Р.П. Радуга русского танца. – М.: Искусство, 1999.
13. Кауль Н. Н. Как научить танцевать. - Ростов, 2004.
14. Климов А.А. Основы русского народного танца. - М., 1996.

7. Интернет-ресурсы.

1. <https://vk.com/club1907058>
2. https://vk.com/club1907058?z=album-1907058_206014266
3. <https://www.youtube.com/watch?v=eXUeGXoljK0>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=3d5brbK8jOs>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=ZnLrURfZFtU>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=HlmwrL8-t0Q>
7. <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>
8. <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2013/10/08/programma-po-narodno-stsenicheskomu-tantsu>;
9. <http://gigabaza.ru/doc/93525.html>