Управление образования администрации муниципального образования
«Советский городской округ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества»
(МБУДО «ЦРТ»)

Документ подписан электронной подписью
Кирина Наталия Викторовна
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА"
54F4B89C5CFC3CF80CCC8DE01809399D
Срок действия с 02.11.2022 до 26.01.2024
УЦ: Казначейство России
Подписано: 07.09.2023 13:47 (UTC)

Утверждаю:
Директор МБУДО «ЦРТ»
_____ Н.В. Кирина
Приказ № 74 от «22» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности
«Хореография»

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 9 лет

Автор – составитель
Гришина Галина Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Советск
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Главная особенность современной социально-педагогической ситуации состоит в демократических преобразованиях и изменениях, вызванных реформированием российского образования: обновляется содержание образования, утверждаются его развивающие начала, осуществляется переход на вариативное обучение, образование по выбору, создаются новые виды общеобразовательных учреждений. Инновационные процессы в сфере образования идут в условиях экономической нестабильности, социальной дезориентированности, сосредоточенности подавляющего большинства семей на проблемах экономического выживания, что объективно способствует росту детской безнадзорности, усиливает негативное явление в детской, подростковой и молодежной среде. В традициях российской (включая и советский период) школы - создавать ребенку социальную ситуацию развития, среду общения, поле деятельности, которые невозможно подменить даже самым интересным уроком.

Сегодня обозначается опасная тенденция самоустранения школы от участия в организации досуга ребят, свертывания внеурочных занятий**,** отказа от самоуправления в детских общественных объединениях, что приводит к новым формам авторитарной педагогики. Об этом свидетельствуют материалы средств массовой информации и заинтересованных ведомств, встречи с родителями, беседы с детьми и педагогами, наблюдения методистов, данные социологических исследований. В этой связи важно ориентировать общеобразовательное учреждение на использование социально-педагогических возможностей дополнительного образования.

Проблемный анализ концепций обновления образовательной системы России позволяет отнести дополнительное образование к сферам наибольшего благоприятствования для развития воспитательной работы с учащимися. Своеобразие этого вида образования связано с инновационными идеями: гуманистической направленности образования (отказ от функциональной за данности этого процесса, самоопределение ребенка, формирование личностной позиции, переход от "культуры полезности" к "культуре достоинства").

Значителен педагогический потенциал дополнительного образования. Оно выступает как мощное средство формирования мотивации развития личности. В процессе такого образования неисчерпаемы возможности создания ситуации успеха для каждого ребенка, что благотворно сказывается на воспитании и укреплении его личностного достоинства. Путем обмена видами деятельности дополнительное образование расширяет культурное пространство самореализации личности ребенка, содействует воспитанию "культурной одаренности", стимулирует к творчеству.

В сфере дополнительного образования на основе общности интересов ребенка и взрослого, интенсивно и целенаправленно идет процесс формирования гуманистических ценностных ориентации. Дополнительное образование, исходя из своего своеобразия, стремится к органическому сочетанию видов организации досуга (отдых, развлечения, праздник, самообразование, творчество, различные кружки) с различными формами образовательной деятельности и, как следствие, сокращает пространство девиантного поведения, решая проблему занятости детей.

Дополнительное образование источник гуманистического обновления педагогических средств, широкий культурный фон, неограниченные возможности для воспитания, развития одаренности ребенка, его самореализации. Дополнительное образование привлекательно и в плане социальной защиты, способствуя усилению стартовых возможностей личности на рынке труда и профессионального образования. Стимулируя творческую инициативу, удовлетворяя личностные предпочтения педагога, сфера дополнительного образования является для него, так же как и для ребенка, сферой самореализации.

Дополнительное образование способствует осознанному выбору ребенком профиля обучения, что дает возможность ему и его семье определиться в выборе последующего этапа образования, понять, испытывает ли он склонность к интенсивному умственному труду и есть ли у него для этого достаточные психические и физические возможности. Учитывая, что период детства в целом характеризуется проявлением талантов, поддержка и развитие творчества детей является одной из приоритетных задач дополнительного образования. Сложившаяся в стране социокультурная ситуация диктует необходимость моделирования технологии обеспечения дополнительного образования молодежи, детей и подростков.

Современный этап освоения потенциала дополнительного образования стал временем осмысления преимуществ данного вида образования; соотнесения новых идей и привычных стереотипов "второстепенности" дополнительного образования по отношению к базовому; разработки технологий его реализации; закрепления появляющегося в практике опыта решения задач организации дополнительного образования. Решение задачи становления дополнительного образования, заполнения им вакуума, образовавшегося в последнее время во внеурочной сфере многих общеобразовательных учреждений, впрямую зависит от кадрового обеспечения. В едином образовательном пространстве и социокультурной среде могут и должны взаимодействовать с ребенком учителя, педагоги-организаторы, педагоги-психологи, социальные педагоги, педагоги дополнительного образования и другие специалисты.

Необходимы условия, обеспечивающие эти процессы: современные программы, подготовленные кадры, нормативно-правовая и материально-техническая база, достаточное финансирование.

Становление и развитие дополнительного образования - процесс эволюционный, опирающийся на богатейший опыт внеурочной работы с учащимися. Клубные и кружковые формы работы, годами складывавшиеся традиции, музеи, праздники, конкурсы, выставки, соревнования, смотры, детская художественная самодеятельность и многое другое - все это мы обязаны сохранить, выстраивая новые образовательные пространства, где бы ребенок мог передвигаться свободно, развиваясь и реализуя себя.

Наиболее благоприятные возможности для развития творческих способностей детей могут создать детские танцевальные коллективы, в которых ребёнок включается в художественно-творческую, общественно-значимую деятельность. Это обеспечивается не только характером деятельности, но и её предметом.

Хореография – прекрасное средство эстетического развития и нравственного воспитания, выработки полезных привычек. Под ее влиянием формируются

красивая фигура, правильная осанка, энергичная походка, красивые, экономные движения. Все это способствует формированию здорового образа жизни. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Детский танцевальный коллектив способствует самовыражению ребёнка, раскрытию его творческого потенциала, формированию личности в целом, наряду с дошкольным учреждением и семьей. В детском самодеятельном хореографическом коллективе, как и в любом самодеятельном /взрослом и детском/, существует ряд противоречий, многие из которых заложены и развиваются помимо нас. Поведение ребёнка очень рано становится избирательным. Если бы он не мог развивать себя, побуждать к различным действиям, ограничиваясь только реакцией на внешние стимулы и раздражения, он никогда бы не стал нормальным человеком.

Искусство хореографии основано на музыкально-организованных, условных, образно-выразительных движениях человеческого тела. В том, как человек движется, жестикулирует, пластически реагирует на действия других, выражается особенность его характера, чувств, своеобразие личности.

Одним из богатейших и действенных средств эстетического воспитания является музыка и движения, они обладают большой силой эмоционального воздействия и поэтому является важным средством формирования нравственных и эстетических идеалов.

Хореографическое искусство формирует потребность к творческой преобразовательной деятельности. Важно научить каждого ребенка не только понимать танцевальный язык, но и пользоваться им для самовыражения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной **направленности** *«Хореография»* является авторской разработкой на основе модифицированной программы. В программу включены авторские методические, формы и методы проведения занятий, значительно расширен методический блок. Занятия по данной программе предусматривает гибкую структуру, постоянное обновление содержания с использованием авторских упражнений для развития образного мышления, креативности, при овладении обучающихся программного материала. Программа построена на обобщении опыта работы с детьми этого возраста. В ней использованы методические рекомендации: из учебных пособий по ритмопластики. Так же используются некоторые требования по преподаванию основ классического, народного, историко-бытового, бального танцев. Программа строится на традиционных знаниях психолого-физических особенностей детей, в ней учитывается различия природных способностей детей и их физические данные. Главный принцип работы с детьми - это дифференциация, внимательность и доброжелательное отношение к детям. Занятие хореографией должно приносить радость. Мой принцип - не только объяснить, детям как правильно выполнять то или иное упражнение, но и качественно показать его.

Новизна программы состоит в том, что развитие сообразительности, внимательности, дисциплинированности, чувство здорового соперничества, вырабатывание инициативы и самостоятельности, умение общения друг с другом предлагается через игровую деятельность. Кроме этого программа делится на три основных модуля: дошкольное, начальное и старшее обучение.

Актуальность программы обусловлена социальным заказом на гуманистическую направленность образования и необходимостью художественного воспитания личности ребёнка, формирования общей культуры, возможностью последующей самореализации в жизни.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в том, что игровая деятельность составляет важную роль в построении занятий.

Отличительные черты детского хореографического коллектива:

- выражение мыслей, задач взаимоотношений, через телодвижение, жесты, позу, мимику;
- единая форма одежды, которая заставляет участников подтянуться, следить за осанкой (объективный внешний признак);
- репетиционный зал, без которого нет работы в хореографическом коллективе (объективный внешний признак);
- музыкальное сопровождение, создающее атмосферу, воспитывающее участников (объективный внешний признак);
- красочные костюмы для выступления (объективный внешний признак).

Во время занятий с детьми нельзя сосредотачиваться на технике, надо расшевелить воображение, приучить к дисциплине, выработать уважительное отношение друг к другу и старшим. Игровая деятельность составляет важную сторону жизни детей, способствует самовыражению ребёнка и задача руководителя не упустить эту важную и значимую возможность для воспитания. Суметь соединить воедино серьёзность работы с детьми и их детство во всех проявлениях в коллективе одна из сложных задач руководителя и не всегда так просто выполнимая. Воспитывая детей, балетмейстер должен постоянно помнить, что он и педагог, и воспитатель.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5 - 18 лет. Для проведения занятий по хореографии необходимо учитывать **возрастные особенности детей.**

Для детей младшего дошкольного возраста. В этом возрасте костная система сохраняет хрящевое строение в отдельных местах (особенно кисти рук, берцовые кости, некоторые части позвоночника), что легко может вызвать искривления при неправильных позах и неудобном лежании. Особое внимание необходимо уделять:

- тяжелой походке (на всю стопу);
- боковому раскачиванию тела;
- полусогнутым ногам;
- опусканию головы;
- неравномерности длины шагов.

Особенно больше времени нужно уделять выработки правильной походки и осанки. Пространство зала дети еще использовать не умеют, теснятся. Необходимо научить их найти свое место в зале. Лучше использовать игру: "Найди свой домик".

Основной вид деятельности - игра. Дети получают от игры огромное удовольствие, легко вживаются в образ. Но игра в основном индивидуальна, каждый играет сам, результат действия их еще мало интересует. Собственное "я" на первом месте, каждый хочет показать себя, поглощен самим процессом движения. Анализировать свои действия они не умеют. Важно научить детей принимать

исходные положение каждого упражнения. Внимание у них еще крайне неустойчиво, повышена эмоциональная возбудимость, волевых усилий в выполнении упражнений почти нет.

Высокая роль подражания и плохое восприятие словесной информации. Все надо показать.

Необходим большой индивидуальный подход к каждому ребенку для того чтобы приучать к словесным пояснениям; показывая лучшего, говорить, например, «Посмотрите на Колю и сделайте также» обязательно объяснять, почему выбрали его, что он делает правильно, тем самым, пробуждая желание заниматься и повторять движения (4-5 раз).

Для детей среднего дошкольного возраста. Период первого вытяжения. Накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. Хрящевинными остаются кости кистей рук, кости стопы. Дети еще не могут выполнять мелкие и точные движения. Однако движения тела уже достаточно координированы, точны. Умеют регулировать свои движения. Возросла работоспособность, способность сохранять нужную позу. Охотно многократно повторяют движения, в которых уже присутствует волевой характер. Возросла сила конечностей. Походка стала правильнее, но руки недостаточно энергичны. Многие еще сутулятся, но голову опускают меньше. Шаг стал равномернее. Можно уже широко использовать различные способы ходьбы (на носках, на пятках).

Игра, по-прежнему, остается главным видом деятельности. Наряду с показом упражнения дети уже способны воспринимать и словесные пояснения. Легче понимают и выполняют исходные положения. Уже можно приучать их к восприятию словесной информации, кратко и четко по ходу объясняя, что делается правильно и почему (ноги прямые, носки оттянуты и т.п.).

Детей средней группы легче правильно построить, и приучить сохранять свое место во время занятий. При этом надо обращать особое внимание на положение ног (они стремятся их расслабить) и плеч (очень напрягают). Они уже умеют подчинять свои движения общему ритму, делать упражнения согласованно. Многие хорошо воспринимают музыкальное сопровождение.

Хорошо участвуют в играх-импровизациях, охотно фантазируют, вживаются в образы. Получают удовлетворение от красоты движения, умеют анализировать движение, охотно включаются в игры-соревнования. Отзывчивы на похвалу. Высшая награда для них - демонстрация другим ребятам их умения выполнять упражнения. У многих из них внимание еще неустойчиво, поведение и действия выходят из-под контроля сознания, возможны эмоциональные срывы. Надо поощрять их самостоятельность, настойчивость, волевые качества.

Для детей старшего и подготовительного дошкольного возраста. Продолжается рост тела, окостенение. Скелет в основном крепок, можно давать больше упражнений для упругости и силы. Усилен рост ног. Руки и ноги окрепли, а пальцы рук более подвижны. Возросла у них и координация движений, их точность. У некоторых детей встречается импульсивный характер движений, стремление обратить на себя внимание. Хорошо координирована походка, отсутствуют лишние движения. Действия их уже подконтрольны сознанию и могут регулировать силу упражнений, подчинять их своей воле. Дети уже интересуются, почему надо выполнять упражнения игрового стретчинга так, а не иначе, понимают их пользу,

связь между способом выполнения упражнения и конечным результатом. Они более настойчивы в преодолении трудностей, многократно повторяют упражнения.

Они могут уже работать дружно, хорошо понимают команду, сохраняют исходное положение, выделяют главное в осанке и позах. Хорошо сохраняют пространственную ориентацию, более организованны и дисциплинированны. Умеют анализировать свои успехи и успехи других, даже стремятся помогать друг другу.

Многие из них выполняют упражнения дома по своей инициативе - их уже привлекает результат упражнений. Уже можно добиваться от них пластики движений, их красоты, четкости. Словесные указания при этом важнее показа упражнения.

В основном эти дети хорошо чувствуют музыкальный ритм, подчиняются ему. Можно также на вербальном (словесном) уровне работать с дыханием, объясняя, когда делать вдох, а когда выдох. В этом возрасте важно воспитывать интерес у детей к ежедневным занятиям дома.

Для детей младшего школьного возраста. В этот период ребенок соединяет в себе черты дошкольного детства с особенностями школьника. Нагрузка на позвоночник детей этого возраста сильно увеличивается. Детям приходится длительно сидеть, надолго "застывать" в одном положении, вызывая перегрузку отдельных мышц. Эту неизбежную перегрузку можно предотвратить упражнениями стретчинга.

Происходят существенные изменения во всех органах и тканях тела. Формируются все изгибы позвоночника - шейный, грудной и поясничный. Однако окостенение скелета еще не заканчивается, отсюда - его большая гибкость и подвижность, открывающая как большие возможности для правильного физического воспитания, так и отрицательные последствия (при отсутствии нормальных условий физического развития).

В школьные годы ребенок начинает подолгу сидеть, часто в неудобной позе, т.к. тело его быстро устает. К тому же мебель в школе, да и дома, далеко не всегда соответствует росту ребенка. Даже у детей, которые пришли в первый класс с нормальной осанкой, чаще всего она начинает катастрофически нарушаться. Часто начинает возникать плоскостопие и из-за неправильной походки, и из-за неудобной, неподходящей обуви.

У младших школьников энергично крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает общая мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких. Поэтому дети более способны к сравнительно сильным и размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, требующими точности. Окостенение фаланг кистей рук заканчивается к 9-11 годам, а запястий - к 10-12. В связи с этим у детей быстро устает кисть. В этом возрасте больше внимания уделять ритмической разминке, включать больше движений для кистей рук и на координацию движений.

Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения. По сравнению с дошкольниками у младших школьников больше сознательности, самоконтроля, выдержки. Но они все еще склонны к возбуждению, непоседливы.

Игра в жизни детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Но наряду с игрой этим детям можно уже объяснить важность занятий, воздействие их на организм и т.д.

Начиная с младшего дошкольного возраста большое внимание на занятиях по хореографии необходимо уделять упражнениям стрэтч - характера, т.е. растяжкам.

СТРЭТЧИНГ - система специальных упражнений как способ повышения двигательной активности и психоэнергетической саморегуляции организма.

Воздействуя на мышечную деятельность ребёнка растяжками, мы повышаем его двигательную активность, улучшаем подвижность суставов, способствуем быстрейшему восстановлению полноценных движений в случае травм, заболеваний, нервных перенапряжений и стрессовых ситуаций. Установлено, что переживания, длительные психотравмирующие состояния, особенно на фоне переутомления и физических недугов, провоцируют нарушения деятельности вегетативной, нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Это вызывает осложнения в работе сердечно-сосудистой системы, а также изменения в мышцах и соединительных тканях.

Растяжки способствуют приобретению навыка глубокого расслабления, что благотворно влияет на эмоциональную сферу. Тренировка эмоциональной устойчивости дает возможность ребёнку не только на время избавиться от чрезмерного нервно-психического напряжения, излишних переживаний, но и приводит к снижению болевого синдрома.

От степени мышечного напряжения, как известно, зависит интенсивность потребления организмом кислорода. При расслаблении мышц снижается потребность в кислороде и, соответственно, уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы (ЦНС). Мышечная релаксация, используемая в различных вариантах, помогает регулировать нервные процессы. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров.

При растягивании кожи, мышц, сухожилий, суставных сумок возбуждаются соответствующие рецепторы, и эти возбуждения в виде центростремительных импульсов достигают коры головного мозга и вызывают ответную реакцию в организме. Таким образом, растяжка рефлекторно вызывает реакцию со стороны нервной системы, улучшают трофические процессы в коже, в мышцах, в сухожильно-связочном аппарате.

Одновременно воздействуя на соматическую и психическую сферы ребёнка, мы добиваемся повышения бодрости, тренированности всего организма, приобретения уверенности в возможности восстановления своих сил. Активное и целенаправленное участие ребёнка в восстановлении своих двигательных функций укрепляет его волю, вызывает положительные эмоции, а с появлением первых успехов вытесняет из подсознания эмоции отрицательные.

Лучший способ снимать ненужное напряжение - это умение дифференцированно, расслабляться, достигая такого состояния, когда в отдыхающих клетках интенсивно происходят восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

Расслабились мышцы - отдыхают нервы, успокаивается мысли, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Растяжка сопутствует нам всю жизнь. Рождение - это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела - растяжка. Растяжка - это гибкость, гибкость - это молодость, молодость - это здоровье. Активность, хорошее настроение, раскрепощённость, уверенность в себе.

После растяжки расслабление наступает гораздо быстрее и бывает глубже, чем до нее. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита, упражнения попросту невозможно выполнить, поэтому в методике очень важна очередность выполнения упражнений на определенную группу мышц.

Занятия по хореографии в старших группах ставит те же задачи, что и в младших, это:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

На этом этапе воспитанники старшей группы (от 12-18 лет) изучения хореографическое искусство полны желания самостоятельно действовать. Выполнять творческую работу, даже малоинтересную, но, главное, чтобы она была полезна для всех. Очень часто у подростков формируется самовозвышение. Оно означает утверждение себя в качестве активного, самостоятельного в мышлении и деятельности, самоуправляющего и воспитывающего деятеля. Ребенок такого типа понимает идею своей организации, восприимчив ко всем противоречиям жизни, способен делать верный выбор, брать на себя ответственность, участвовать в изменении обстоятельств, быть терпимым к непохожести других людей, не проявлять неприязни к не соответствующим их личным интересам делам коллектива. Самовозвышение личности - это способность ребенка к самоопределению в деятельности и самореализации в ней.

Старшие подростки больше считаются с мнением коллектива, поэтому педагог, работающий с детьми этого возраста, должен воздействовать на них не прямо, жестко указывая на их недостатки, а через лидерскую группу. Замечания в форме пожеланий воспринимаются с большим пониманием и доверием.

Объем и срок освоения программы. Срок освоения программы - 9 лет. На полное освоение программы требуется 1224 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Набор в

объединение – свободный. Программа предусматривает различные формы работы с детьми.

Режим занятий, периодичность и продолжительность.

- *Дошкольный блок:*

1 год обучения: 2 часа в неделю (72 часа в год);
2 год обучения: 4 часа в неделю (144 часа в год);
3 год обучения: 4 часа в неделю (144 часа в год).

- *Начальный блок:*

4 год обучения: 4 часа в неделю (144 часа в год);
5 год обучения: 4 часа в неделю (144 часа в год);
6 год обучения: 4 часа в неделю (144 часа в год).

- *Старший блок:*

7 год обучения: 4 часа в неделю (144 часа в год);
8 год обучения: 4 часа в неделю (144 часа в год);
9 год обучения: 4 часа в неделю (144 часа в год).

Программа педагогически целесообразна, так как способствует развитию творческих способностей, ибо танцевальное искусство синтезирует воображение, эмоции, образное мышление и другие, важные для детского творчества процессы.

Практическая значимость программы состоит в формировании у обучающихся навыков танцевального искусства, создание соответствующей учебной социально-профессиональной среды для обучающихся, оптимизация форм, средств и методов развития знаний умений и навыков обучающихся.

Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа, основаны на концепции дополнительного образования – освоение юными танцорами индивидуализированных систем обучения, превращения знания в инструмент творческого освоения мира, включения научно-исследовательской, творческой деятельности в процесс обучения.

Ключевые понятия: основные движения ритмопластики, основные элементы классического, народного, историко-бытового и бального танцев.

Цель программы: создание условий для нравственно - эстетического воспитания детей через развитие мотивации их творческой активности и формирование эстетического вкуса.

Основные задачи:

Обучающие:

- Дать первоначальную хореографическую подготовку;
- Сформировать основные двигательные навыки.

Развивающие:

- Развить общую музыкальность и чувство ритма;
- Развить выдумку и фантазию.

Воспитательные:

- Вовлечь в художественно-творческую деятельность;
- Сформировать общественно-значимую позицию.

По форме организации образовательного процесса программа является модульной. Структурно она делиться на три самостоятельные основные части (или на три целостных, устойчивых блока - которые в свою очередь делятся на несколько

разделов) включающие в себя все направления хореографического искусства, знание видов и жанров, умение двигаться в конкретно заданном музыкальном материале по программе.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся. Работа с младшими школьниками определяется психологическими возрастными особенностями. В связи с чем основным методом работы в этом возрасте является учебно-познавательная деятельность, направленная развитие кругозора и личности ребёнка, его организованности, умения работать в коллективе сверстников, принимать правила, проявлять самостоятельность и активность.

Принципы отбора содержания. Каждый раздел программы делится на два блока - теоретический и практический. Теоретические вопросы перекликаются с практическими заданиями. Все разделы в совокупности представляют единую методическую концепцию. Практическая работа и самостоятельное изучение материала обеспечат учащихся прочное усвоение и закрепление профессиональных знаний, умений и навыков. В процессе занятий обучающиеся изучают танцевальную азбуку, самостоятельно изучают методику исполнения движений. Участвуют в постановочной работе новых танцевальных номеров, применяя полученные теоретические и практические знания.

Программа в дошкольном блоке содержит следующие разделы:

- Игроритмика.
- Игрогимнастика.
- Игропластика.
- Танцевальная азбука.
- Музыкально-подвижные игры.
- Игры-путешествия (или сюжетные занятия).
- Креативная гимнастика.
- Постановочная работа.

Программа в начальном и старшем блоке следующие разделы:

- Ритмика.
- Музыкальные игры и игры под музыку.
- Танцевальная азбука.
- Элементы классического и народного танцев.
- Танцевальные и имитационные игры.
- Современные бальные танцы и элементы современной хореографии.
- Постановочная работа.

Основные формы и методы:

- Групповая форма обучения – работа по группам;
- Фронтальное обучение – работа со всей группой над единой задачей;
- Индивидуальное обучение – самостоятельная деятельность.

Планируемые результаты.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 5 лет.

По прошествии первого года обучения обучающиеся получают следующие знания, умения и навыки. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять комплексы упражнений первого года обучения под музыку.

Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т. д.).

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 6 лет

После второго года обучения обучающиеся знают о назначении отдельных упражнений. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические упражнения второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 6-7 лет

По окончании обучения обучающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Умеют исполнять ритмические комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 7- 8 лет

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся имеют определённый запас двигательных танцевальных навыков (простой шаг с носка, тройной шаг с приставкой, бег, галоп, подскоки и т.д.). Умеют двигаться в заданном рисунке (круг, змейка, улитка, круг в круге и т.д.). Умеют передавать образ в игровых упражнениях. Грамотно выполняют экзерсис (четвёртого года обучения) у станка и на середине зала. Выполняют танцевальные комбинации с передвижением на основе изученного материала.

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 8-9 лет

В конце пятого года обучения воспитанники могут самостоятельно проводить партерный экзерсис и стрэтч упражнения. Умеют двигаться в заданном рисунке: (круг, змейка, улитка, круг в круге, колоны, диагональ, два круга рядом и т.д.). Музыкально выполняют основные шаги русского танца. Умеют взаимодействовать друг с другом в паре, исполняя польку и другие танцевальные композиции на основе изученного материала.

ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 9-11 лет

По окончании шестого года обучения учащиеся координировано двигаются в пространстве. Умело владеют своим телом. Грамотно выполняют основные шаги русского танца с движениями рук. Умеют донести до зрителя танцевальный образ и манеру исполнения изученного материала. Выполняют танцевальные композиции историко-бытового и бального танцев (по программе).

СЕДЬМОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 12-13 лет

В конце седьмого года обучения воспитанники могут самостоятельно проводить экзерсис у станка на разогрев, партерный экзерсис и стрэтч упражнения. Умеют двигаться в народном характере (литовского,

белорусского, немецкого и русского танцев). Умеют взаимодействовать друг с другом в паре, исполняя бальную хореографию изученного материала.

ВОСЬМОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 14-16 лет

По окончании восьмого года обучения учащиеся координировано двигаются в пространстве. Умело владеют своим телом. Грамотно выполняют основные движения русского танца. Умеют донести до зрителя танцевальный образ и манеру исполнения изученного материала. Выполняют танцевальные композиции бальной и современной хореографии (по программе).

ДЕВЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ 16-18 лет

По окончанию девятого года обучения, обучающиеся грамотно исполняют классический и народный экзерсис у станка и на середине зала (по программе). Быстро усваивают новый лексический материал. Умело двигаются, выполняя танцевальные композиции народной, бальной и современной хореографии (по программе).

Планируется, что к концу обучения дети узнают основную терминологию гимнастических и танцевальных движений, последовательность разминки; овладеют навыками выполнения движения и комбинации в нужном темпе и ритме; разовьют чувство ритма, пластичность, память, внимание, воображение.

Механизм оценивания образовательных результатов:

- наблюдение,
- открытые занятия,
- класс-концерты,
- мониторинг.

Но так как не все обучающиеся способны освоить программный материал в одинаковой степени, предлагается индивидуальный подход к практическим заданиям и оценки их выполнения.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Участие в концертных программах города и области.
- Участие в фестивалях-конкурсах города и области.
- Отчётный концерт коллектива.

Примечание. Начать занятия в объединении можно с любого года обучения, при условии, если ребенок владеет определенными для данной ступени знаниями, умениями и навыками. Закончить обучение обучающийся может на разных ступенях: после прохождения дошкольного, начального и старшего этапов.

Организационно-педагогические условия реализации программы заключаются в формировании навыков здорового образа жизни посредством формирования элементарных знаний о своем организме и о факторах, влияющих на него. Чем раньше ребенок получит представления о строении своего тела, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

Материально-технические и информационные условия обеспечения образовательной программы: хореографический зал для занятий соответствует санитарным нормам и оснащен необходимым оборудованием. Учебно-методическое обеспечение: книги, видеомагнитофон, телевизор, видеоматериалы и методический

разработки по хореографическому искусству.

Методическое и информационное обеспечение.

Задачи:

1. Научить ритмично двигаться с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише).
2. Переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу.
3. Отличать в движении тембр (сильную долю такта, простейший ритмический рисунок в хлопках).
4. Менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой и музыкальными фразами.
5. Согласовывать с музыкой следующие движения: ходить легко, ритмично, бегать быстро, с высоким подниманием ног, скакать с ноги на ногу, пружинить на ногах, передавать игровые образы различного характера, строить самостоятельно ровный круг, расходится из пар в разные стороны.
6. В танцевальных движениях поочередно выбрасывать ноги вперед на прыжках.
7. Желать шаг всей ступней на месте, при кружении, приставной шаг с приседаниями
8. Плавно опускать и поднимать руки вперед и в сторону.
9. Двигаться в парах, отходить спиной от пары.

Таким образом, на занятиях ритмикой дети приобретают музыкально-ритмические навыки и навыки выразительного движения, учатся перед выполнением движений под музыку правильно занять исходное положение, соблюдать координацию движений, следить за осанкой. Развивают свои мышцы и гибкость тела.

Музыкально-ритмические упражнения: марш, спокойная ходьба, бег, шаг с носка, пружинка, шаг с высоким подъемом ног, приставной шаг в сторону, упражнения с ленточками, упражнения с листочками, мягкий шаг, прыжки, упражнения для рук.

Занятия ритмикой дают основу для занятий хореографией. На первом этапе, к подготовке хореографии, большое внимание надо уделять партерному экзерсису. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и суставов;
- нарастить сапу мышц.

Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Упражнения партерного экзерсиса:

- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела,
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча,
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов,
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника,
- упражнение на улучшение гибкости коленных суставов,

- упражнение для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы,

ИГРА в детском коллективе - это средство самовыражения, будь то спорт, техника, искусство и танец идеал для игры, а игра идеал для танца, но в силу специфики хореографии содержание и форма игры должны проводиться системно. Они должны учитывать возрастные, половые особенности, а также особенности хореографии как вида искусства.

Через игру, музыкальные упражнения в виде игры снимается утомление, тем самым стимулируется желание заниматься, ребенку интересно, если же его только учить танцевать - он устанет от занятий и просто уйдет.

Игры способствуют развитию коллективного творчества, проявлению чувств, определяют характер, темперамент, наклонности, развивают слух, музыкальную память, дают определенную эмоциональную и физическую нагрузку, вовлекают неактивных детей в коллективную деятельность. Если в детском коллективе не использовать игры, то дети слабее развиты в музыкальном отношении, менее эмоциональны, более разобщены и замкнуты, у них менее развиты актерские возможности и, в целом, внешне, на сцене они смотрятся хуже сверстников.

На занятиях используются игры, развивающие воображение и фантазию, игры познавательного характера, знакомящие с природой и зверюшками, игры, побуждающие к согласованным - коллективным действиям и в то же время оставляющие простор для проявления индивидуальной инициативы. Дети сами придумывают или предлагают игры, какие они знают, что приучает их к самостоятельности, ответственности, творчеству.

Нельзя сосредотачиваться только на технике, надо расшевелить воображение, приучить к дисциплине, выработать уважительное отношение друг к другу и старшим. Игровая деятельность составляет важную сторону жизни детей, способствует самовыражению ребенка и задача руководителя не упустить эту важную и значимую возможность для воспитания.

Первые танцевальные движения лучше всего закреплять в форме танцев-игр. Для этого возраста детей игра является естественной деятельностью. Танец-игра помогает детям легче воспринимать пройденный материал, способствует развитию их творческой активности и очень оживляет занятия.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА.

Хореография ставит своей целью научить ребенка передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движений под музыку.

Благодаря занятиям по хореографии ребенок учится правильно и красиво двигаться, развиваются его музыкальные способности. Танцы помогают научить и углубить представления об этикете (где ступить, как поклониться и т.д.), об этичности поведения (что позволительно, а что недопустимо с моральной точки зрения, где грань между добром и злом). Они обостряют чутье, восприятие прекрасного в точности и грации движений, хореографической слаженности.

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ РИТМОПЛАСТИКИ.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и

координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмопластике.

Раздел «Игры-путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы содержания программы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Организационное занятие	1	1	-	1	-	1	1	-	1
2	Определение своих возможностей	1	-	1	1	-	1	1	-	1
3	Игроритмика	16	1	15	17	1	16	17	1	16
4	Игрогимнастика	14	1	13	14	1	13	14	1	13
5	Игропластика	25	1	24	25	2	23	25	2	23
6	Упражнения для развития тела	-	-	-	4	1	3	4	1	3
7	Партерный экзерсис	-	-	-	3	-	3	3	-	3
8	Музыкально-ритмическая координация	-	-	-	1	-	1	1	-	1
9	Музыкально-подвижные игры	2	-	2	8	-	8	8	-	8
10	Танцевальная азбука	2	-	2	10	-	10	10	-	10
11	Игровые упражнения на образ	1	-	1	2	-	2	2	-	2
12	Элементы классического танца	2	-	2	5	1	4	5	1	4
13	Элементы народного танца	-	-	-	6	-	6	6	-	6
14	Танцевальные комбинации	1	-	1	6	1	5	6	1	5

15	Основные рисунки танца	-	-	-	4	-	4	4	-	4
16	Танцевальные игры	-	-	-	2	-	2	2	-	2
17	Закрепление навыков и умений	1	-	1	4	-	4	4	-	4
18	Постановочная работа	1	-	1	12	-	12	12	-	12
19	Бальный танец для детей	2	-	2	10	-	10	10	-	10
20	Закрепление пройденного материала	2	-	2	6	-	6	6	-	6
21	Открытое занятие	1	-	1	1	-	1	1	-	1
22	Класс-концерт	-	-	-	2	-	2	2	-	2
Всего		**72**	**4**	**68**	**144**	**7**	**137**	**144**	**7**	**137**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы содержания программы	4 год обучения			5 год обучения			6 год обучения		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Организационное занятие	2	1	1	2	1	1	2	1	1
2	Определение своих возможностей	2	-	2	2	-	2	2	1	1
3	Упражнения для развития тела	8	-	8	8	-	8	8	-	8
4	Партерный экзерсис	10	1	9	10	1	9	10	1	9
5	Музыкально-ритмическая координация	2	-	2	2	-	2	2	-	2
6	Музыкально-подвижные игры	2	-	2	2	-	2	2	-	2
7	Танцевальная азбука	11	1	10	11	1	10	11	1	10
8	Игровые упражнения на образ	3	-	3	3	-	3	3	-	3
9	Элементы классического танца	6	1	5	6	1	5	6	1	5
10	Элементы народного танца	18	1	17	18	1	17	18	1	17
11	Танцевальные комбинации	24	2	22	24	2	22	24	2	22
12	Основные рисунки танца	2	-	2	2	-	2	2	-	2
13	Танцевальные игры	2	-	2	2	-	2	2	-	2
14	Имитационные игры	2	-	2	2	-	2	2	-	2

15	Закрепление навыков и умений	6	1	5	6	1	5	6	1	5
16	Постановочная работа	30	6	24	30	6	24	30	6	24
17	Современный бальный танец	8	2	6	8	2	6	8	2	6
18	Открытое занятие	2	-	2	2	-	2	2	-	2
19	Класс-концерт	4	-	4	4	-	4	4	-	4
Всего		**144**	**16**	**128**	**144**	**16**	**128**	**144**	**17**	**127**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы содержания программы	7 год обучения			8 год обучения			9 год обучения		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Организационное занятие	2	1	1	2	1	1	2	1	1
2	Определение своих возможностей	2	-	2	2	-	2	2	-	2
3	Упражнения для развития тела	8	-	8	8	-	8	8	-	8
4	Партерный экзерсис	10	1	9	10	1	9	10	1	9
5	Музыкально-ритмическая координация	2	-	2	2	-	2	2	-	2
6	Музыкально-подвижные игры	2	-	2	2	-	2	2	-	2
7	Танцевальная азбука	11	1	10	11	1	10	11	1	10
8	Игровые упражнения на образ	3	1	2	3	1	2	3	1	2
9	Элементы классического танца	6	1	5	6	1	5	6	1	5
10	Элементы народного танца	18	1	17	18	1	17	18	1	17
11	Танцевальные комбинации	24	2	22	24	2	22	24	2	22
12	Основные рисунки танца	2	-	2	2	-	2	2	-	2
13	Танцевальные игры	2	-	2	2	-	2	2	-	2

14	Имитационные игры	2	-	2	2	-	2	2	-	2
15	Закрепление навыков и умений	6	1	5	6	1	5	6	1	5
16	Постановочная работа	30	6	24	30	6	24	30	6	24
17	Современный бальный танец	8	2	6	8	2	6	8	2	6
18	Открытое занятие	2	-	2	2	-	2	2	-	2
19	Класс-концерт	4	-	4	4	-	4	4	-	4
Всего		**144**	**17**	**127**	**144**	**17**	**127**	**144**	**17**	**127**

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	**Организационное занятие**	**1**	**1**	**-**	**1**	**-**	**1**	**1**	**-**	**1**
2.	**Определение своих возможностей**	**1**	**-**	**1**	**1**	**-**	**1**	**1**	**-**	**1**
3.	**Игроритмика**	**16**	**1**	**15**	**17**	**1**	**16**	**17**	**1**	**16**
3.1.	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	4	1	3	4	-	4	4	-	4
3.2.	Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 2/4, 3/4. Ритмические упражнения	4	-	4	4	1	3	4	-	4
3.3.	Ритмические упражнения. Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 3/4, 4/4. Танцевально-ритмическая гимнастика на образ	3	-	3	4	-	4	4	-	4
3.4.	Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки. Танцевально-ритмическая гимнастика на образ	5	-	5	5	-	5	5	1	4
Форма промежуточной аттестации		*Танцевальный этюд*								
4.	**Игрогимнастика**	**14**	**1**	**13**	**14**	**1**	**13**	**14**	**1**	**13**
4.1.	Строевые приёмы. Упражнения на внимание	3	-	3	3	-	3	3	-	3
4.2.	Строевые приёмы. Марш на месте и по кругу	3	-	3	3	-	3	3	-	3
4.3.	Строевые приёмы Упражнения с предметом	4	-	4	4	-	4	4	-	4
4.4.	Строевые приёмы. Передвижения, используя элементы фигурной маршировки Упражнения с предметом	4	1	3	4	1	3	4	1	3
Форма промежуточной аттестации		*Танцевальный этюд*								
5.	**Игропластика**	**25**	**1**	**24**	**25**	**2**	**23**	**25**	**2**	**23**

5.1.	Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом для развития гибкости и силы мышц. Общеразвивающие упражнения на пластике.	20	1	19	20	2	18	20	2	18
5.2.	Общеразвивающие упражнения на развитие мышечной силы, выносливости. Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях для развития гибкости. Упражнения на напряжение и расслабление	5	-	5	5	-	5	5	-	5
6.	**Упражнение для развития тела**	**-**	**-**	**-**	**4**	**1**	**3**	**4**	**1**	**3**
6.1.	Укрепление осанки. Упражнения на исправления осанки	-	-	-	4	1	3	-	-	-
6.2.	Ритмические упражнения	-	-	-	-	-	-	4	1	3
7.	**Закрепление пройденного материала**	**1**	**-**	**1**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
7.1.	Ритмические упражнения	1	-	1	-	-	-	-	-	-
7.2.	Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом для развития гибкости и силы мышц	-	-	-	1	-	1	-	-	-
7.3.	Строевые приёмы. Передвижения, используя элементы фигурной маршировки	-	-	-	1	-	1	-	-	-
7.4.	Общеразвивающие упражнения на пластике	-	-	-	-	-	-	1	-	1
7.5.	Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях для развития гибкости	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Форма промежуточной аттестации		*Этюд на образ*								
8.	**Партерный экзерсис**	**-**	**-**	**-**	**3**	**-**	**3**	**3**	**-**	**3**
8.1.	Упражнения на напряжение и расслабление	-	-	-	1	-	1	1	-	1
8.2.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	-	-	-	1	-	1	1	-	1
8.3.	Упражнения на улучшения выворотной стопы	-	-	-	1	-	1	1	-	1
9.	**Музыкально-подвижные игры**	**2**	**-**	**2**	**8**	**-**	**8**	**8**	**-**	**8**
9.1.	Игры, развивающие	2	-	2	1	-	1	1	-	1

	образное мышление, внимание и координацию									
9.2.	Игры на внимание	-	-	-	2	-	2	2	-	2
9.3.	Игры с элементами хореографии	-	-	-	2	-	2	2	-	2
9.4.	Спортивная эстафета	-	-	-	3	-	3	3	-	3
Форма промежуточной аттестации		*Игровая программа*								
10.	**Музыкально-ритмическая координация**	**-**	**-**	**-**	**1**	**-**	**1**	**1**	**-**	**1**
10.1.	Ритмические упражнения на координацию	-	-	-	1	-	1	1	-	1
11.	**Закрепление навыков и умений**	**-**	**-**	**-**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
11.1.	Музыкально-ритмические упражнения. Партерный экзерсис	-	-	-	1	-	1	-	-	-
11.2.	Упражнения для рук, ног, плеч, в положении стоя, при передвижении шагом	-	-	-	1	-	1	-	-	-
11.3.	Ритмические упражнения. Комбинированные прыжки в стиле диско	-	-	-	-	-	-	2	-	2
12.	**Танцевальная азбука**	**2**	**-**	**2**	**10**	**-**	**10**	**10**	**-**	**10**
12.1.	Ритмические упражнения	1	-	1	-	-	-	-	-	-
12.2.	Общеразвивающие упражнения на развитие мышечной силы, выносливости	-	-	-	8	-	8	-	-	-
12.3.	Ритмические упражнения в стиле диско	-	-	-	-	-	-	6		6
12.4.	Постановка корпуса у станка и на середине зала. Изучение позиций рук и ног в классическом танце	1	-	1	-	-	-	2	-	2
12.5.	Постановка корпуса у станка и на середине зала, изучение позиции рук ног в русском танце	-	-	-	2	-	2	2	-	2
13.	**Игровые упражнения на образ**	**1**	**-**	**1**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
13.1.	Образ и танец. Упражнения на образ	1	-	1	2	-	2	2	-	2
14.	**Элементы классического танца**	**2**	**-**	**2**	**5**	**1**	**4**	**5**	**1**	**4**
14.1.	Постановка корпуса у станка. Основные элементы экзерсиса у станка	1	-	1	2	1	1	1	-	1
14.2.	Комбинации на середине. Комбинированные прыжки	-	-	-	2	-	2	2	1	1
14.3.	Постановка корпуса на середине зала. Основные	1	-	1	1	-	1	2	-	2

	элементы экзерсиса на середине зала									
Форма промежуточной аттестации		*Танцевальный этюд*								
15.	**Элементы народного танца**	**-**	**-**	**-**	**6**	**-**	**6**	**6**	**-**	**6**
15.1.	Постановка корпуса у станка и на середине зала в русском характере. Положение рук, ног в русском танце	-	-	-	4	-	4	2	-	2
15.2.	Основные шаги русского танца	-	-	-	2	-	2	4	-	4
16.	**Танцевальные комбинации**	**1**	**-**	**1**	**6**	**1**	**5**	**6**	**1**	**5**
16.1.	Танцевальные комбинации «Носок-каблук»	1	-	1	1	-	1	-	-	-
16.2.	Русский танец	-	-	-	-	1	-	-	-	-
16.3.	Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца	-	-	-	4	-	4	-	-	
16.4.	Полька	-	-	-	-	-	-	-	1	-
16.5.	Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки	-	-	-	-	-	-	4	-	4
16.6.	Изучение основных движений хореографической композиции «Пираты»	-	-	-	-	-	-	1	-	1
17.	**Основные рисунки танца**	**-**	**-**	**-**	**4**	**-**	**4**	**4**	**-**	**4**
17.1	Построение и передвижение в рисунках танца.	-	-	-	4	-	4	4	-	4
18.	**Танцевальные игры**	**-**	**-**	**-**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
18.1.	Танец и игра.	-	-	-	2	-	2	2	-	2
19.	**Закрепление пройденного материала**	**1**	**-**	**1**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
19.1.	Постановка корпуса у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации	1	-	1	-	-	-	-	-	-
19.2.	Музыкально-ритмические упражнения, экзерсис у станка и на середине зала	-	-	-	2	-	2	-	-	-
19.3.	Ритмические упражнения, партерный экзерсис. Экзерсис у станка и на середине зала.	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Форма промежуточной аттестации		*Танцевальный этюд*								
20.	**Постановочная работа**	**1**	**-**	**1**	12	-	12	12	-	12
20.1.	Изучение хореографической композиции на основе изученного материала	1	-	1	-	-	-	-	-	-

20.2.	Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца	-	-	-	3	-	3	-	-	-
20.3.	Разучивание танцевальных комбинаций в парах	-	-	-	3	-	4	-	-	-
20.4.	Разучивание танцевальных комбинаций в рисунках	-	-	-	3	-	3	-	-	-
20.5.	Отработка танцевального номера в русском характере	-	-	-	3	-	3	-	-	-
20.6.	Повторение и отработка основных движений хореографической композиции «Пираты»	-	-	-	-	-	-	3	-	3
20.7.	Работа над образом хореографической композиции «Пираты»	-	-	-	-	-	-	3	-	3
20.8.	Работа над рисунками хореографической композиции «Пираты»	-	-	-	-	-	-	6	-	6
21.	**Закрепление пройденного материала**	**-**	**-**	**-**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
21.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения, Показ танцевального номера на изученном материале	-	-	-	2	-	2	2	-	2
22.	**Класс-концерт**	**-**	**-**	**-**	**1**	**-**	**1**	**1**	**-**	**1**
22.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения, Показ танцевального номера на изученном материале	-	-	-	1	-	1	1	-	1
23.	**Бальный танец для детей**	**2**	**-**	**2**	**10**	**-**	**10**	**10**	**-**	**10**
23.1.	Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала	1	-	1	-	-	-	-	-	-
23.2.	Разучивание детских бальных танцев	1	-	1	10	-	10	-	-	-
23.3.	Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала	-	-	-	-	-	-	2	-	2
23.4.	Вальс. Подготовительные упражнения на середине зала	-	-	-	-	-	-	4	-	4
23.5.	Вальс. Положение в паре. Основные движения в паре	-	-	-	-	-	-	4	-	4
Форма промежуточной аттестации		*Танцевальный этюд*								
24.	**Закрепление пройденного материала**	**1**	**-**	**1**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
24.1.	Практический показ изученного материала. «Путешествие в «играй	1	-	1	-	-	-	-	-	-

	город»									
24.2.	Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные номера на изученном материале	-	-	-	2	-	2	2	-	2
25.	**Открытое занятие**	**1**	**-**	**1**	**1**	**-**	**1**	**1**	**-**	**1**
25.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения, Показ танцевальных номеров на изученном материале	1	-	1	1	-	1	1	-	1
26.	**Класс-концерт**	**-**	**-**	**-**	**1**	**-**	**1**	**1**	**-**	**1**
26.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Показ хореографических композиций на основе изученного материала	-	-	-	1	-	1	1	-	1
ИТОГО		**72**	**4**	**68**	**144**	**7**	**137**	**144**	**7**	**137**

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень модулей, тем	4 год обучения			5 год обучения			6 год обучения		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	**Организационное занятие**	**2**	**1**	**1**	**2**	**1**	**1**	**2**	**1**	**1**
2.	**Определение своих возможностей**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**1**	**1**
3. Упражнения для развития тела		**8**	**-**	**8**	**8**	**-**	**8**	**8**	**-**	**8**
3.1.	Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника	3	-	3	5	-	5	4	-	4
3.2.	Упражнения для подвижности суставов	3	-	3	2	-	2	2	-	2
3.3.	Стрэйч упражнения	2	-	2	1	-	1	2	-	2
Форма промежуточной аттестации		*Тестирование*								
4. Партерный экзерсис		**10**	**1**	**9**	**10**	**1**	**9**	**10**	**1**	**9**
4.1.	Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника	4	-	4	4	-	4	4	1	3
4.2.	Упражнения на укрепление мышц	2	-	2	2	1	1	2	-	2
4.3.	Упражнения для формирования танцевального шага	4	1	3	4	-	4	4	-	4
Форма промежуточной аттестации		*Тестирование*								
5. Музыкально-ритмическая координация		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
5.1.	Ритмические упражнения на координацию	1	-	1	1	-	1	1	-	1
5.2.	Упражнения для рук, ног, плеч, в положении стоя, при передвижении шагом	1	-	1	1	-	1	1	-	1
6. Музыкально-подвижные игры		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
6.1.	Игры на внимание	1	-	1	1	-	1	1	-	1
6.2.	Игры с элементами хореографии	1	-	1	1	-	1	1	-	1

7.	**Закрепление навыков и умений**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
7.1.	Партерный экзерсис. Музыкально-ритмическая координация. Подвижные игры	2	-	2	2	-	2	2	-	2
8. Танцевальная азбука		**11**	**1**	**10**	**11**	**1**	**10**	**11**	**1**	**10**
8.1.	Ритмические упражнения на координацию	2	-	2	3	-	3	2	-	2
8.2.	Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника	5	-	5	2	-	2	3	-	3
8.3.	Основы классического танца. Постановка корпуса у станка и на середине зала.	4	1	3	2	-	2	2	-	2
8.4.	Постановка корпуса у станка и на середине зала в русском танце	-	-	-	2	1	1	-	-	-
8.5.	Постановка корпуса на середине зала в немецком характере	-	-	-	2	-	2	-	-	
8.6.	Постановка корпуса на середине зала в литовском характере	-	-	-	-	-	-	4	1	3
Форма промежуточной аттестации		*Танцевальный этюд*								
9. Игровые упражнения на образ		**3**	**-**	**3**	**3**	**-**	**3**	**3**	**-**	**3**
9.1.	Образ в танце	1	1	-	1	1	-	1	1	-
9.2.	Упражнения на образ	2	-	2	2	2	-	2	-	2
10. Элементы классического танца		**6**	**1**	**5**	**6**	**1**	**5**	**6**	**1**	**5**
10.1.	Постановка корпуса у станка и на середине зала, комбинации у станка	2	1	1	4	1	3	-	-	-
10.2.	Комбинации на середине зала	4	-	4	2	-	2	-	-	-
10.3.	Экзерсис у станка и на середине зала	-	-	-	-	-	-	6	1	5
11. Элементы народного танца		**18**	**1**	**17**	**18**	**1**	**17**	**18**	**1**	**17**
11.1.	Постановка корпуса у станка и на середине зала в русском характере. Основные шаги русского танца	6	1	5	-	-	-	-	-	-

11.2.	Основные элементы польки	6	-	6	-	-	-	-	-	-
11.3.	Основные шаги русского танца с руками	-	-	-	2	-	2	-	-	-
11.4.	Основные элементы русского танца с руками	-	-	-	4	1	3	-	-	-
11.5.	Подготовка к вращению по диагонали, перескоки с продвижением. Комбинированные прыжки	-	-	-	4	-	4	-	-	-
11.6.	Комбинации у станка и на середине зала в немецком характере. Основные элементы немецкого танца	-	-	-	4	-	4	-	-	-
11.7.	Танцевальные ходы. Основные элементы матросского танца	6	-	6	4	-	4	10	1	9
11.8.	Основные элементы литовской польки	-	-	-	-	-	-	8	-	8
12. Танцевальные комбинации		**8**	**1**	**7**	**8**	**1**	**7**	**8**	**1**	**7**
12.1.	Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца	4	-	4	-	-	-	-	-	-
12.2.	Изучение основных движений хореографической композиции «Весёлая тусовка»	4	1	3	-	-	-	-	-	-
12.3.	Основные элементы матросского танца	-	-	-	4	-	4	-	-	-
12.4.	Разучивание танцевальных комбинаций хореографической композиции «Цирк!»	-	-	-	4	1	3	-	-	-
12.5.	Основные элементы матросского танца	-	-	-	-	-	-	4	-	4
12.6.	Разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах немецкого танца	-	-	-	-	-	-	4	1	3
13. Закрепление навыков и умений		**2**	**1**	**1**	**2**	**1**	**1**	**2**	**1**	**1**
13.1.	Основные элементы классического и народного танца	**1**	1	-	1	1	-	1	1	-
13.2.	Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные этюды на изученном материале	**1**	-	1	1	-	1	1	-	1

14. Имитационные игры		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
Форма промежуточной аттестации		*Игровая программа*								
15. Основные рисунки танца		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
15.1.	Построение и передвижение в рисунках танца	2	-	2	2	-	2	2	-	2
16. Танцевальные игры		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
16.1.	Танец и игра	2	-	2	2	-	2	2	-	2
Форма промежуточной аттестации		*Танцевально-игровая программа*								
17. Постановочная работа		**10**	**2**	**8**	**10**	**2**	**8**	**10**	**2**	**8**
17.1.	Изучение хореографической композиции на основе изученного материала	4	1	3	-	-	-	-	-	-
17.2.	Изучение хореографической композиции «Весёлая тусовка»	6	1	5	-	-	-	-	-	-
17.3.	Изучение хореографической композиции «Цирк!»	-	-	-	10	2	8	-	-	-
17.4.	Изучение хореографической композиции «Драйштайрер»	-	-	-	-	-	-	10	2	8
Форма промежуточной аттестации		*Этюдная форма работы*								
18. Танцевальные комбинации		**8**	**1**	**7**	**8**	**1**	**7**	**8**	**1**	**7**
18.1.	Танцевальные комбинации «Носок-каблук». Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки. Разучивание танцевальной комбинации, на основных шагах русского танца	8	1	7	-	-	-	-	-	-
18.2.	Изучение основных движений и фигур хореографической композиции «Голубой вагон»	-	-	-	8	1	7	-	-	-
18.3.	Комбинации на основных элементах народного танца. Этюд в русском характере с элементами перепляса	-	-	-	-	-	-	8	1	7

Форма промежуточной аттестации		*Этюдная форма работы*								
19. Постановочная работа		**8**	**1**	**7**	**8**	**1**	**7**	**8**	**1**	**7**
19.1.	Изучение хореографической композиции на основе изученного материала по русскому танцу. Полька в парах	8	1	7	-	-	-	-	-	-
19.2.	Изучение хореографической композиции «Голубой вагон	-	-	-	8	1	7	-	-	-
19.3.	Изучение хореографической композиции «Яблочко»	-	-	-	-	-	-	8	1	7
20. Класс-концерт		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
20.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Исполнение хореографической композиции на изученном материале.	2		2	2	-	2	2	-	2
21. Бальные танцы для детей		**8**	**2**	**6**	**8**	**2**	**6**	**8**	**2**	**6**
21.1.	Изучение основных движений танцев: «На носок», «Поворот»	8	2	6	-	-	-	-	-	-
21.2.	Изучение основных движений и фигур хореографических композиций «Сударушка», «Полонез». Характер и манера исполнения	-	-	-	8	2	6	-	-	-
21.3.	Фигурный вальс. Русский лирический. Изучение основных движений и фигур в паре. Характер и манера исполнения	-	-	-	-	-	-	8	2	6
22. Танцевальные комбинации		**8**	**-**	**8**	**8**	**-**	**8**	**8**	**-**	**8**
22.1.	Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки. Изучение основных движений и фигур хореографической композиции «А у нас во дворе!»	8	-	8	-	-	-	-	-	-
22.2.	Разучивание танцевальной комбинации на основных	-	-	-	8	-	8	-	-	-

	элементах русского танца. Этюд на основных элементах русского танца									
22.3.	Изучение танцевальных комбинаций на основе фигурного вальса и основных движений хореографической композиции «Русский лирический»	-	-	-	-	-	-	8	-	8
23. Постановочная работа		**12**	**-**	**12**	**12**	**-**	**12**	**12**	**-**	**12**
23.1.	Изучение хореографической композиции «А у нас во дворе!»	12	-	12	-	-	-	-	-	-
23.2.	Работа над хореографическими композициями: «Сударушка», «Полонез»	-	-	-	12	-	12	-	-	-
23.3.	Работа над хореографическими композициями: «Парижский вальс», «Русский лирический»	-	-	-	-	-	-	12	-	12
24. Закрепление навыков и умений. Подготовка к класс-концерту		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
24.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Повторение хореографической композиций на изученном материале	**2**	**-**	**2**	2	-	2	**2**	**-**	**2**
25. Открытое занятие		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
25.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальный этюд. Исполнение бальных танцев на изученном материале	2	-	2	2	-	2	2	-	2
26. Класс-концерт		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
26.1	Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальный этюд. Исполнение хореографических композиций на изученном материале	2	-	2	2	-	2	2	-	2
Итого		**144**	**16**	**128**	**144**	**16**	**128**	**144**	**17**	**127**

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень модулей, тем	7 год обучения			8 год обучения			9 год обучения		
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	**Организационное занятие**	**2**	**1**	**1**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**
2.	**Определение своих возможностей**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
3. Упражнения для развития тела		**8**	**-**	**8**	**8**	**-**	**8**	**8**	**-**	**8**
3.1.	Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника	3	-	3	5	-	5	4	-	4
3.2.	Упражнения для подвижности суставов	3	-	3	2	-	2	2	-	2
3.3.	Упражнения для формирования танцевального шага	2	-	2	1	-	1	2	-	2
Форма промежуточной аттестации		*Тестирование*								
4. Партерный экзерсис		**10**	**1**	**9**	**10**	**1**	**9**	**10**	**1**	**9**
4.1.	Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника	4	-	4	4	-	4	4	1	3
4.2.	Упражнения на укрепление мышц	2	-	2	2	1	1	2	-	2
4.3.	Упражнения для формирование танцевального шага	4	1	3	4	1	3	4	-	4
Форма промежуточной аттестации		*Тестирование*								
5. Музыкально-ритмическая координация		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
5.1.	Ритмические упражнения на координацию	2	-	2	2	-	2	2	-	2
6. Музыкально-подвижные игры		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
6.1.	Игры на внимание	1	-	1	1	-	1	1	-	1

6.2.	Игры с элементами хореографии	1	-	1	1	-	1	1	-	1
7. Закрепление навыков и умений		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
7.1.	Партерный экзерсис. Музыкально-ритмическая координация. Подвижные игры	2	-	2	2	-	2	2	-	2
8. Танцевальная азбука		**11**	**1**	**10**	**11**	**1**	**10**	**11**	**1**	**10**
8.1.	Ритмические упражнения на координацию	2	-	2	3	-	3	2	-	2
8.2.	Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника	5	-	5	4	-	4	5	-	5
8.3.	Основы классического танца. Постановка корпуса у станка и на середине зала	2	1	1	2	1	1	-	-	-
8.4.	Основные положения корпуса, ног, рук, головы в литовском и еврейском танце	2	-	2	-	-	-	-	-	-
8.5.	Постановка корпуса у станка и на середине зала в русском танце	-	-	-	2	-	2	4	1	3
Форма промежуточной аттестации		*Танцевальный этюд*								
9. Игровые упражнения на образ		**3**	**-**	**3**	**3**	**-**	**3**	**3**	**-**	**3**
9.1.	Образ в танце	1	1	-	1	1	-	1	1	-
9.2.	Упражнения на образ	2	-	2	2	-	2	2	-	2
10. Элементы классического танца		**6**	**1**	**5**	**6**	**1**	**5**	**6**	**1**	**5**
10.1.	Экзерсис у станка и на середине зала	2	1	1	4	1	3	4	1	3
10.2.	Комбинации на середине зала	4	-	4	2	-	2	2	-	2
11. Элементы народного танца		**18**	**1**	**17**	**18**	**1**	**17**	**18**	**1**	**17**
11.1.	Экзерсис у станка и на середине зала в	6	1	5	2	-	2	8	1	

	русском характере. Положение рук, ног в русском танце. Танцевальные ходы русского танца									7
11.2.	Дробные движения в русском характере. Комбинации в русском характере. Вращения. Основные элементы литовской польки	6	-	6	-	-	-	-	-	-
11.3.	Экзерсис у станка и на середине зала в русском характере. Вращения. Основные элементы праздничного еврейского танца «Hava Nagila»	6	-	6	-	-	-	-	-	-
11.4.	Экзерсис у станка и на середине зала. Разучивание танцевальных комбинаций украинского танца	-	-	-	6	1	5	-	-	-
11.5.	Экзерсис у станка и на середине зала. Присядки	-	-	-	4	-	4	4	-	4
11.6.	Экзерсис у станка и на середине зала. Дробные движения	-	-	-	6	-	6	6	-	6
12. Танцевальные комбинации		**8**	**1**	**7**	**8**	**1**	**7**	**8**	**1**	**7**
12.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации в русском характере	4	-	4	4	-	4	4	-	4
12.2.	Разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах русского и литовского танцев	4	1	3	-	-	-	-	-	-
12.3.	Разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах украинского танца	-	-	-	4	1	3	4	1	3
13. Закрепление навыков и умений		**2**	**1**	**1**	**2**	**1**	**1**	**2**	**1**	**1**

13.1.	Основные элементы классического и народного танца	**1**	1	-	1	1	-	1	1	-
13.2.	Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные этюды на изученном материале	**1**	-	1	1	-	1	1	-	1
Форма промежуточной аттестации		*Игровая программа*								
14. Основные рисунки танца		**4**	**-**	**4**	**4**	**-**	**4**	**4**	**-**	**4**
14.1.	Построение и передвижение в рисунках танца	4	-	4	4	-	4	4	-	4
15. Танцевальные игры		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
15.1.	Танцевальные игры, основанные на народной и бальной хореографии	2	-	2	2	-	2	2	-	2
Форма промежуточной аттестации		*Танцевально-игровая программа*								
16. Постановочная работа		**10**	**2**	**8**	**10**	**2**	**8**	**10**	**2**	**8**
16.1.	Изучение хореографической композиции «Елецкая кадриль»	10	2	8	-	-	-	-	-	-
16.2.	Изучение хореографической композиции «Девичий перепляс»	-	-	-	10	2	8	-	-	-
16.3.	Изучение хореографической композиции «Восемь девак один я» (на украинском материале)	-	-	-	-	-	-	10	2	8
Форма промежуточной аттестации		*Этюдная форма работы*								
17. Танцевальные комбинации.		**8**	**1**	**7**	**8**	**1**	**7**	**8**	**1**	**7**
17.1.	Танцевальные комбинации на основных движениях литовской польки	8	1	7	-	-	-	-	-	-
17.2.	Танцевальные комбинации на основных движениях русского танца	-	-	-	8	1	7	8	1	7
Форма промежуточной итоговой аттестации		*Этюдная форма работы*								

18. Постановочная работа		**8**	**1**	**7**	**8**	**1**	**7**	**8**	**1**	**7**
18.1.	Изучение хореографической композиции «Литовская полька»	8	1	7	-	-	-	-	-	-
18.2.	Танцевальный этюд	-	-	-	8	1	7	-	-	-
18.3.	Изучение хореографической композиции «Барыня»	-	-	-	-	-	-	8	1	7
19. Класс-концерт		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
19.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала	2	-	2	2	-	2	2	-	2
20. Современный бальный танец		**8**	**2**	**6**	**8**	**2**	**6**	**8**	**2**	**6**
20.1.	Венский вальс постановка корпуса, рук, головы, положение в паре	8	2	6	-	-	-	-	-	-
20.2.	Ча-Ча-Ча постановка корпуса, рук, головы, положение в паре	-	-	-	8	2	6	-	-	-
20.3.	Джайв постановка корпуса, рук, головы, положение в паре	-	-	-	-	-	-	8	2	6
21. Танцевальные комбинации		**8**	**-**	**8**	**8**	**-**	**8**	**8**	**-**	**8**
21.1.	Танцевальные комбинации на основных движениях праздничного еврейского танца «Hava Nagila»	8	-	8	-	-	-	-	-	-
21.2.	Ча-Ча-Ча танцевальные комбинации в паре.	-	-	-	8	-	8	-	-	-
21.3.	Джайв танцевальные комбинации в паре	-	-		-	-	-	8	-	8
22. Постановочная работа		**12**	**-**	**12**	**12**	**-**	**12**	**12**	**-**	**12**
22.1.	Изучение основных движений хореографической композиции «Hava Nagila»	12	-	12	-	-	-	-	-	-
22.2.	Изучение хореографической	-	-	-	12	-	12	-	-	

	композиции «Латина»									-
22.3.	Изучение хореографической композиции «Джайв»	-	-	-	-	-	-	12	-	12
23. Закрепление навыков и умений. Подготовка к класс-концерту		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
23.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Повторение хореографических композиций «Hava Nagila» и венского вальса	**2**	**-**	**2**	-	-	-	-	-	-
23.2.	Экзерсис у станка и на середине зала. Повторение хореографических композиций «Латина»	-	-	-	2	-	2	-	-	-
23.3.	Экзерсис у станка и на середине зала. Повторение хореографических композиций «Джайв»	-	-	-	-	-	-	2	-	2
24. Открытое занятие		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
24.1.	Экзерсис у станка и на середине зала. Исполнение хореографических композиций на изученном материале	2	-	2	2	-	2	2	-	2
25. Класс-концерт		**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**
25.1	Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные этюды. Исполнение хореографических композиций выученных по программе	2	-	2	2	-	2	2	-	2
Итого		**144**	**17**	**127**	**144**	**17**	**127**	**144**	**17**	**127**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Организационное занятие.

Теория (1ч.) Что такое ритмика. Беседа о возможности своего тела

Тема 2. Определение своих возможностей.

Практика (1ч.) Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку. Игра «Знакомство».

Тема 3. Игроритмика.

Теория (1ч.) Ритм и двигательные навыки.

Практика (3ч.) Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба, хлопки на различные ритмические рисунки.

Тема 4. Игроритмика.

Практика (4ч.) Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 2/4, 3/4. Упражнения для рук в положении стоя, при передвижении шагом. Ритмические упражнения. Хлопки на разные ритмические рисунки. Хлопки и удары ногой сильной доли двухдольного и трёхдольного музыкального размера.

Тема 5. Игроритмика.

Практика (3ч.) Ритмические упражнения. Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки. Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 3/4, 4/4. Упражнения для рук в положении стоя и при передвижении шагом. Танцевально-ритмическая гимнастика на образ.

Тема 6. Игроритмика.

Практика (5ч.) Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки.

Танцевально-ритмическая гимнастика на образ.

Тема 7. Игроргимнастика.

Практика (3ч.) Строевые приёмы (построение в круг). Марш по кругу. Ходьба и бег по звуковому сигналу. Упражнения на внимание.

Тема 8. Игрогимнастика.

Практика (3ч.) Строевые приёмы (построение в линию, колонну, перестроение из одной колонны в две). Марш на месте и по кругу.

Тема 9. Игрогимнастика.

Практика (4ч.) Строевые приёмы (перестроение из одной колонны в шеренгу, из одной колонны в круг). Марш на месте и по кругу. Упражнения с предметом.

Тема 10. Игрогимнастика.

Теория (1ч.) Укрепление осанки. Внимание.

Практика (3ч.) Строевые приёмы (перестроение из одной колонны в две, и в два круга рядом). Передвижения, используя элементы фигурной маршировки (круг, змейка, колонна). Упражнения с предметом (платочком и мячиком).

Тема 11. Игропластика.

Теория (1ч.) Гибкость и сила мышц. Образное мышление и воображение.

Практика (19ч.) Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения

подвижности тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра. Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом для развития гибкости и развития мышечной силы.

Тема 12. Игропластика.

Практика (5ч.) Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях для укрепления мышц спины и эластичности мышц ног, для развития гибкости и мышечной силы. Общеразвивающие упражнения на пластике. Упражнения на укрепление мышц ног и рук. Упражнения на расслабление.

Тема 13. Закрепление пройденного материала.

Практика (1ч.) Ритмические упражнения. Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях.

Тема 14. Музыкально-подвижные игры.

Практика (2ч.) Подвижные игры, развивающие образное мышление и внимание.

Тема 15. Танцевальная азбука

Практика (2ч.) Ритмические упражнения. Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки. Постановка корпуса у станка и на середине зала изучение I позиции ног, подготовительной и I позиции рук. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотной стопы.

Тема 16. Игровые упражнения на образ.

Практика (1ч.) Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях. Игровые упражнения на образ «Бабочки», «Лисички», «Кто там?», «Я дерево», «Цветочек».

Тема 17. Элементы классического танца.

Практика (2ч.) Постановка корпуса у станка и на середине зала. Plie по VI позиции ног, Battement tendu из VI позиции ног вперёд.

Тема 18. Танцевальные комбинации.

Практика (1ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук».

Тема 19. Закрепление пройденного материала.

Практика (1ч.) Постановка корпуса у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации.

Тема 20. Постановочная работа.

Практика (1ч.) Изучение хореографической композиции на основе изученного материала

Тема 21. Бальные танцы для детей.

Практика (2ч.) Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Разучивание танцев: «Здравствуй это я!», «Улыбка», «Чебурашка».

Тема 22. Закрепление пройденного материала.

Практика (1ч.) Практический показ изученного материала. «Путешествие в играй город».

Тема 23. Открытое занятие.

Практика (1ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения. Показ танцевальных номеров на изученном

материале.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Организационное занятие.

Практика (1ч.) Игра «Знакомство».

Тема 2. Определение своих возможностей.

Практика (1ч.) Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку.

Тема 3. Игроритмика.

Практика (4ч.) Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба, хлопки на различные ритмические рисунки.

Тема 4. Игроритмика.

Теория (1ч.) Первые ритмические танцы. Музыка и движение.

Практика (3ч.) Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 2/4, 3/4. Упражнения для рук в положении стоя, при передвижении шагом. Ритмические упражнения. Хлопки на разные ритмические рисунки. Хлопки и удары ногой сильной доли двухдольного и трёхдольного музыкального размера.

Тема 5. Игроритмика.

Практика (4ч.) Ритмические упражнения. Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки. Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 3/4, 4/4. Упражнения для рук в положении стоя и при передвижении шагом. Танцевально-ритмическая гимнастика на образ.

Тема 6. Игроритмика.

Практика (5ч.) Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки.

Танцевально-ритмическая гимнастика на образ.

Тема 7. Игроргимнастика.

Практика (3ч.) Строевые приёмы (построение в круг). Марш по кругу. Ходьба и бег по звуковому сигналу. Упражнения на внимание.

Тема 8. Игрогимнастика.

Практика (3ч.) Строевые приёмы (построение в линию, колонну, перестроение из одной колонны в две). Марш на месте и по кругу.

Тема 9. Игрогимнастика.

Практика (4ч.) Строевые приёмы (перестроение из одной колонны в шеренгу, из одной колонны в круг). Марш на месте и по кругу. Упражнения с предметом.

Тема 10. Игрогимнастика.

Теория (1ч.) Укрепление осанки. Внимание. Танец с предметом.

Практика (3ч.) Строевые приёмы (перестроение из одной колонны в две, и в два круга рядом). Передвижения, используя элементы фигурной маршировки (круг, змейка, колонна). Упражнения с предметом (платочком и мячиком).

Тема 11. Игропластика.

Теория (2ч.) Гибкость и сила мышц. Образное мышление и воображение.

Практика (18ч.) Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения

подвижности тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра. Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом для развития гибкости и развития мышечной силы.

Тема 12. Игропластика.

Практика (5ч.) Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях для укрепления мышц спины и эластичности мышц ног, для развития гибкости и мышечной силы. Общеразвивающие упражнения на пластике. Упражнения на укрепление мышц ног и рук. Упражнения на расслабление.

Тема 13. Упражнения для развития тела.

Теория (1ч.) Укрепление осанки, гибкость и эластичность мышц.

Практика (3ч.) Упражнения для исправления осанки. На улучшение гибкости позвоночника, подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц голени.

Тема 14. Закрепление пройденного материала.

Практика (2ч.) Ритмические упражнения. Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях. Строевые приёмы. Передвижение, используя элементы фигурной маршировки.

Тема 15. Партерный экзерсис.

Практика (3ч.) Упражнения на напряжение и расслабление, на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение на улучшение выворотной стопы.

Тема 16. Музыкально-подвижные игры.

Практика (8ч.) Игры на внимание: «Быстро по местам», «Передача мяча по кругу», игры, развивающие образное мышление: «Угадай - кто я?», «Море волнуется раз». Игры с элементами хореографии. Подвижные игры.

Тема 17. Музыкально-ритмическая координация.

Практика (1ч.) Ритмические упражнения на координацию.

Тема 18. Закрепление навыков и умений.

Практика (2ч.) Музыкально-ритмические упражнения, партерный экзерсис.

Общеразвивающие упражнения на пластике. Упражнения на укрепление мышц ног и рук в положении стоя и в движении по залу. Упражнения на расслабление.

Тема 19. Танцевальная азбука

Практика (10ч.) Ритмические упражнения. Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки. Постановка корпуса у станка и на середине зала изучение позиции ног, рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотной стопы.

Тема 20. Игровые упражнения на образ.

Практика (2ч.) Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях. Игровые упражнения на образ: «Антошка», «Робот», «Пираты», «Кошки», «Лягушки», «Воробушки», «Всадники».

Тема 21. Элементы классического танца.

Теория (1ч.) Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка.

Практика (4ч.) Постановка корпуса у станка, Plie по I, VI позиции ног,

Battement tendu из I позиции вперёд, в сторону, перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Комбинации на середине зала (Plie, Battement tendu). Прыжки по VI позиции ног по точкам, комбинированные прыжки.

Тема 22. Элементы народного танца.

Практика (6ч.) Постановка корпуса у станка и на середине зала. Plie по I, VI позиции ног, Battement tendu из I позиции вперёд, в сторону в русском характере. Положение рук, ног в русском танце. Основные шаги русского танца (шаг из I свободной позиции, тройной шаг с ударом). Основные элементы польки (подскоки по диагонали, в повороте в паре; галоп по диагонали, по кругу, в паре).

Тема 23. Танцевальные комбинации.

Теория (1ч.) Русский танец.

Практика (5ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца (шаг из I свободной позиции, тройной шаг с ударом).

Тема 24. Основные рисунки танца.

Практика (4ч.) Построение и передвижение в рисунках танца (круг, линия, змейка, диагональ).

Тема 25. Танцевальные игры.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Игры: «Кто там?», «Гармошка», «Повтори за мной».

Тема 26. Закрепление пройденного материала.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения на образ. Танцевальные комбинации на изученном материале.

Тема 27. Постановочная работа.

Практика (12ч.) Разучивание танцевальных комбинаций на основных шагах русского танца. Танцевальные комбинации в парах. Танцевальные комбинации в рисунках танца.

Тема 28. Закрепление пройденного материала.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения на образ. Показ танцевального номера на изученном материале.

Тема 29. Класс-концерт.

Практика (1ч.) Экзерсис на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения на образ. Танцевальных комбинаций на середине зала. Показ танцевального номера на изученном материале.

Тема 30. Бальные танцы для детей.

Практика. (10ч.) Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Изучение детских бальных танцев «На носок», «Поворот». Отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка бальных танцев «На носок», «Поворот».

Тема 31. Закрепление пройденного материала.

Практика (1ч.) Практический показ изученного материала. Экзерсис у станка и на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения на образ. Показ танцевальных номеров «На носок», «Поворот».

Тема 32. Открытое занятие.

Практика (1ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения. Показ танцевальных номеров на изученном материале.

Тема 33. Класс-концерт.

Практика (1ч.) Экзерсис на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения на образ. Танцевальные комбинации на середине зала. Показ танцевальных номеров: «Носок-каблук», «Русский танец», «На носок», «Поворот».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Организационное занятие.

Практика (1ч.) Игра «Знакомство».

Тема 2. Определение своих возможностей.

Практика (1ч.) Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку.

Тема 3. Игроритмика.

Практика (4ч.) Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба, хлопки на различные ритмические рисунки.

Тема 4. Игроритмика.

Практика (4ч.) Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 2/4, 3/4. Упражнения для рук в положении стоя, при передвижении шагом. Ритмические упражнения. Хлопки на разные ритмические рисунки. Хлопки и удары ногой сильной доли двухдольного и трёхдольного музыкального размера.

Тема 5. Игроритмика.

Практика (4ч.) Ритмические упражнения. Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки. Гимнастическое дирижирование на музыкальный размер 3/4, 4/4. Упражнения для рук в положении стоя и при передвижении шагом. Танцевально-ритмическая гимнастика на образ.

Тема 6. Игроритмика.

Теория (1ч.) Ритм и танец.

Практика (4ч.) Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки.

Танцевально-ритмическая гимнастика на образ.

Тема 7. Игроргимнастика.

Практика (3ч.) Строевые приёмы (расчёт на 1-й, 2-й). Перестроение в две линии и в два круга. Фигурная маршировка. Упражнения на внимание.

Тема 8. Игрогимнастика.

Практика (3ч.) Строевые приёмы (построение в линию, колонну, перестроение из одной колонны в две). Фигурная маршировка.

Тема 9. Игрогимнастика.

Практика (4ч.) Строевые приёмы (перестроение из трёх колонн в три круга, из одной колонны в круг). Упражнения с предметом.

Тема 10. Игрогимнастика.

Теория (1ч.) Укрепление осанки. Внимание. Танец с предметом.

Практика (3ч.) Строевые приёмы (расчёт на 1-й, 2-й, 3-й). Перестроение из одной линии в три, и в три круга. Передвижения, используя элементы фигурной маршировки (круг, змейка, колонна). Упражнения с предметом (платочком и мячиком).

Тема 11. Игропластика.

Теория (2ч.) Пластичность. Образное мышление и воображение.

Практика (18ч.) Упражнения на гибкость. Упражнения на улучшения

подвижности тазобедренного сустава и эластичность мышц бедра. Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом для развития гибкости и развития мышечной силы.

Тема 12. Игропластика.

Практика (5ч.) Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях для укрепления мышц спины и эластичности мышц ног, для развития гибкости и мышечной силы. Общеразвивающие упражнения на пластике. Упражнения на укрепление мышц ног и рук. Упражнения на расслабление.

Тема 13. Упражнения для развития тела.

Теория (1ч.) Координация движения.

Практика (3ч.) Ритмические упражнения. Упражнения для исправления осанки. На улучшение гибкости позвоночника, подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц голени.

Тема 14. Закрепление пройденного материала.

Практика (2ч.) Ритмические упражнения. Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях. Строевые приёмы. Передвижение, используя элементы фигурной маршировки.

Тема 15. Партерный экзерсис.

Практика (3ч.) Упражнения на напряжение и расслабление, на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение на улучшение выворотной стопы.

Упражнения на растяжки и формирование танцевального шага.

Тема 16. Музыкально-подвижные игры.

Практика (8ч.) Игры на внимание: «Быстро по местам», «Передача мяча по кругу», игры, развивающие образное мышление: «Угадай - кто я?», «Море волнуется раз». Игры с элементами хореографии. Игра «Гоп». Подвижные игры.

Тема 17. Музыкально-ритмическая координация.

Практика (1ч.) Ритмические упражнения на координацию.

Тема 18. Закрепление навыков и умений.

Практика (2ч.) Партерный экзерсис. Музыкально-ритмические упражнения в стиле диско.

Тема 19. Танцевальная азбука

Практика (10ч.) Ритмические упражнения в стиле диско. Хлопки, притопы и удары на разные ритмические рисунки. Постановка корпуса у станка и на середине зала, изучение III, II позиции ног, II и III позиции рук. Постановка корпуса у станка и на середине зала изучение позиции ног, рук в русском танце. Упражнения на напряжение и расслабление. Упражнение на улучшение выворотной стопы.

Тема 20. Игровые упражнения на образ.

Практика (2ч.) Специальные упражнения в образных и игровых двигательных действиях. Игровые упражнения на образ: «Робот», «Пираты», «Кошки», «Всадники», «Ванька-Встанька», «Снежинки».

Тема 21. Элементы классического танца.

Теория (1ч.) Перевод с французского основных элементов, классического

экзерсиса у станка.

Практика (4ч.) Постановка корпуса у станка, Plie по I, II, VI позиции ног, Battement tendu из I позиции вперёд, в сторону, перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Изучение III позиции ног в классическом танце. Комбинации на середине зала (Plie, Battement tendu). Прыжки с подскоками (по VI позиции ног) по точкам, комбинированные прыжки.

Тема 22. Элементы народного танца.

Практика (6ч.) Постановка корпуса у станка и на середине зала. Plie по I, II, VI позиции ног, Battement tendu из I позиции вперёд, в сторону в русском характере. Изучение III позиции ног в народном танце. Положение рук, ног в русском танце. Основные шаги русского танца (шаг из I свободной позиции, тройной шаг с приставкой, шаг–польки, переменный шаг). Основные элементы польки (подскоки, полька по диагонали, галоп по диагонали, по кругу, в паре).

Тема 23. Танцевальные комбинации.

Теория (1ч.) Полька.

Практика (5ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, движении «Носок-каблук». Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах танца «Пираты».

Тема 24. Основные рисунки танца.

Практика (4 ч.) Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, круг в круге, «улитка», «воротца»).

Тема 25. Танцевальные игры.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Игры: «Кто там?», «Море волнуется раз», «Магазин игрушек».

Тема 26. Закрепление пройденного материала.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка (классический) и на середине зала (в русском характере). Музыкально-ритмические упражнения на образ. Танцевальные комбинации на изученном материале.

Тема 27. Постановочная работа.

Практика (12ч.) Разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах танца «Пираты». Танцевальные комбинации в образе. Танцевальные комбинации в рисунках танца.

Тема 28. Закрепление пройденного материала.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения на образ. Показ танцевального номера на изученном материале.

Тема 29. Класс-концерт.

Практика (1ч.) Экзерсис на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения на образ. Танцевальных комбинаций на середине зала. Показ танцевального номера на изученном материале.

Тема 30. Бальные танцы для детей.

Практика (10ч.) Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Изучение

детской композиции «Вальс». Отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка бального танца «Вальс».

Тема 31. Закрепление пройденного материала.

Практика (2ч.) Практический показ изученного материала. Экзерсис у станка и на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения на образ. Показ танцевальных номеров «Носок-каблук», «Пираты», «Вальс», импровизация в стиле диско.

Тема 32. Открытое занятие.

Практика (1ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения. Показ танцевальных номеров на изученном материале.

Тема 33. Класс-концерт.

Практика (1ч.) Экзерсис на середине зала. Музыкально-ритмические упражнения на образ. Танцевальные комбинации на середине зала. Показ танцевальных номеров «Носок-каблук», «Пираты», «Вальс», импровизация в стиле диско.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Организационное занятие.

Теория (1ч.) Первые школы танцев.

Практика (1ч) Общеразвивающие упражнения. Игра «Знакомство».

Тема 2. Определение своих возможностей.

Практика (2ч.) Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку.

Тема 3. Упражнения для развития тела.

Практика (3ч.) Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника

Тема 4. Упражнения для развития тела.

Практика (3ч.) Упражнения для подвижности суставов.

Тема 5. Упражнения для развития тела.

Практика (2ч.) Стрэйч упражнения.

Тема 6. Партерный экзерсис.

Практика (4ч.) Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника

Тема 7. Партерный экзерсис.

Практика (2 ч.) Упражнения на укрепление мышц.

Тема 8. Партерный экзерсис.

Теория (1ч.) Цель и задачи партерного экзерсиса.

Практика (3ч.) Упражнения для формирования танцевального шага.

Тема 9. Музыкально-ритмическая координация.

Практика (1ч.) Ритмические упражнения. Хлопки и притопы на разные ритмические рисунки.

Тема 10. Музыкально-ритмическая координация.

Практика (1ч.) Упражнения для рук, ног, плеч, в положении стоя, при передвижении шагом.

Тема 11. Музыкально-подвижные игры.

Практика (1ч.) Игры «Быстро по местам», игра «Гоп».

Тема 12. Музыкально-подвижные игры.

Практика (1ч.) Игры с элементами хореографии.

Тема 13. Закрепление навыков и умений.

Практика (2ч.) Партерный экзерсис. Музыкально-ритмическая координация. Музыкально-подвижные игры.

Тема 14. Танцевальная азбука.

Практика (2ч.) Ритмические упражнения на координацию.

Тема 15. Танцевальная азбука.

Практика (5ч.) Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника.

Тема 16. Танцевальная азбука.

Теория (1ч.) Перевод с французского основных элементов, классического

экзерсиса у станка.

Практика (3ч.) Основы классического танца.

Постановка корпуса у станка и на середине зала, изучение III, II позиции ног, II и III позиции рук. Стрэйч упражнения. Упражнения для формирования танцевального шага.

Тема 17. Игровые упражнения на образ.

Теория (1ч.) Образ в танце.

Тема 18. Игровые упражнения на образ.

Практика (2ч.) Игра «Магазин игрушек», «Юнга».

Тема 19. Элементы классического танца.

Теория (1ч.) Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка.

Практика (1ч.) Постановка корпуса у станка и на середине зала, комбинации у станка на Plie по I, II позиции ног, Battement tendu из I позиции вперёд, в сторону, назад боком к станку. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую из I позиции. Комбинации на середине зала (Plie, Battement tendu). Прыжки по I и VI позиции ног. Комбинированные прыжки.

Тема 20. Элементы классического танца.

Практика (4ч.) Комбинации на середине зала (Plie, Battement tendu). Прыжки по I и VI позиции ног. Комбинированные прыжки. Стрэйч упражнения. Упражнения для формирования танцевального шага.

Тема 21. Элементы народного танца.

Теория (1ч.) Русский танец.

Практика (5ч.) Постановка корпуса у станка и на середине зала в русском характере. Изучение III позиции ног, II и III позиции рук в русском танце.

Основные шаги русского танца с руками (шаг из I свободной позиции, шаг-польки, тройной шаг с ударом, тройной шаг с приставкой).

Тема 22. Элементы народного танца.

Практика (6ч.) Постановка корпуса у станка и на середине зала. Комбинации у станка Plie по I, II, III, VI позиции ног, Battement tendu из I и III позиции вперёд, в сторону, назад в русском характере. Основные элементы польки (подскоки по диагонали, в паре; галоп по диагонали, по кругу, в паре, полька с подскоками).

Тема 23. Элементы народного танца.

Практика (6ч.) Танцевальные ходы матросского танца. Основные элементы матросского танца.

Тема 24. Танцевальные комбинации.

Практика (4ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца (простой шаг, шаг с выносом ноги на носок, переменный шаг, тройной шаг с ударом, шаг-ёлочки).

Тема 25. Танцевальные комбинации.

Практика (4ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Изучение основных комбинаций хореографической композиции «Весёлая тусовка».

Тема 26. Закрепление навыков и умений.

Теория (1ч.) Основные элементы классического и народного танца.

Практика (1ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные этюды на изученном материале.

Тема 27. Имитационные игры.

Практика (2ч.) Имитационные игры: «Стадион», «Зоопарк», «Угадай-ка».

Тема 28. Основные рисунки танца.

Практика (2ч.) Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка»).

Тема 29. Танцевальные игры.

Практика (2ч.) Игры «Проверь товарища и помоги», «Лучше и быстрее», игра-конкурс трёх танцев.

Тема 30. Постановочная работа.

Теория (1ч.) Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика (3ч.) Изучение хореографической композиции на основе изученного материала.

Тема 31. Постановочная работа.

Теория (1ч.) Танцевальный образ и манера исполнения движений

Практика (5ч.) Изучение хореографической композиции «Весёлая тусовка» (отработка основных фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Весёлая тусовка»).

Тема 32. Танцевальные комбинации.

Теория (1ч.) Комбинирование движений.

Практика (7ч.) Танцевальные комбинации «Носок-каблук». Экзерсис у станка и на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных шагах русского танца и основных движениях польки.

Тема 33. Постановочная работа.

Теория (1ч.) Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика (7ч.) Изучение хореографической композиции на основе изученного материала по русскому танцу. Полька в парах.

Тема 34. Класс-концерт.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Исполнение хореографических композиций на изученном материале.

Тема 35. Бальные танцы для детей.

Теория (2ч.) Танцевальный образ и манера исполнения танцев.

Практика (6ч.) Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Изучение хореографических композиций «На носок», «Поворот».

Тема 36. Танцевальные комбинации.

Практика (8ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях польки (подскоки, полька, полька с подскоками, галоп, хлопки, прыжки по VI позиции). Изучение основных движений и фигур хореографической композиции «А у нас во дворе!».

Тема 37. Постановочная работа.

Практика (12ч.) Изучение хореографической композиции «А у нас во дворе!» (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции,

отработка хореографической композиции «А у нас во дворе!»).

Тема 38. Закрепление навыков и умений. Подготовка к класс концерту.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографических композиций на изученном материале.

Тема 39. Открытое занятие.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Показ изученных танцевальных композиций на бальной хореографии.

Тема 40. Класс-концерт.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Исполнение танцевальных этюдов. Исполнение хореографических композиций: «Весёлая тусовка», «На носок», «Поворот», «А у нас во дворе».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Организационное занятие.

Теория (1ч.) Бытовые танцы XYIII - XIX вв.

Практика (1ч.) Общеразвивающие упражнения. Игра «Знакомство».

Тема 2. Определение своих возможностей.

Практика (2ч.) Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку.

Тема 3. Упражнения для развития тела.

Практика (3ч.) Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на исправление осанки.

Тема 4. Упражнения для развития тела.

Практика (3ч.) Упражнения для подвижности суставов.

Тема 5. Упражнения для развития тела.

Практика (2ч.) Стрэйч упражнения.

Тема 6. Партерный экзерсис.

Практика (4ч.) Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на исправление осанки.

Тема 7. Партерный экзерсис.

Теория(1ч.) Цель и задачи партерного экзерсиса.

Практика (1ч.) Упражнения на укрепление мышц.

Тема 8. Партерный экзерсис.

Практика (4ч.) Упражнения для формирования танцевального шага. Стрэйч упражнения.

Тема 9. Музыкально-ритмическая координация.

Практика (1ч.) Ритмические упражнения.

Тема 10. Музыкально-ритмическая координация.

Практика (1ч.) Упражнения для рук, ног, плеч, корпуса, грудной клетки, в положении стоя, при передвижении на шагах. Хлопки и притопы на разные ритмические рисунки.

Тема 11. Музыкально-подвижные игры.

Практика (1ч.) Игры на внимание: «Гоп», «Зеркало».

Тема 12. Музыкально-подвижные игры.

Практика (1ч.) Игры с элементами хореографии «Хоровод», «Ручеёк».

Тема 13. Закрепление навыков и умений.

Практика (2ч.) Партерный экзерсис. Музыкально-ритмическая координация. Подвижные игры.

Тема 14. Танцевальная азбука.

Теория (3ч.) Ритмические упражнения на координацию.

Тема 15. Танцевальная азбука.

Практика (2ч.) Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника.

Тема 16. Танцевальная азбука.

Теория (1ч.) Русский танец.

Практика (1ч.) Постановка корпуса у станка и на середине зала в русском характере.

Тема 17. Танцевальная азбука.

Практика (2ч.) Постановка корпуса на середине зала в немецком характере.

Тема 18. Игровые упражнения на образ.

Теория (1ч.) Образ в танце.

Практика (2ч.) Упражнения на образ «Юнга», «Клоун», «Ученик».

Тема 19. Элементы классического танца.

Теория (1ч.) Классический танец. Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка и на середине зала.

Практика (3ч.) Постановка корпуса у станка и на середине зала, изучение V позиции ног. Подготовительное и I-е port-de-bras.

Тема 20. Элементы классического танца.

Практика (2ч.) Комбинации на середине зала (Plie, Battement tendu). Перегибы корпуса. Прыжки по I и VI позиции ног. Комбинированные прыжки.

Тема 21. Элементы народного танца.

Практика (2ч.) Основные шаги русского танца. Изучение позиций рук в русском танце.

Тема 22. Элементы народного танца.

Теория (1ч.) Русский танец.

Практика (3ч.) Основные элементы русского танца. Позиции рук в русском танце.

Тема 23. Элементы народного танца.

Практика (4ч.) Подготовка к вращению. Перескоки. Комбинированные прыжки.

Тема 24. Элементы народного танца.

Практика (4ч.) Комбинации у станка и на середине зала в немецком характере. Основные элементы немецкого танца.

Тема 25. Элементы народного танца.

Практика (4ч.) Основные элементы матросского танца. Танцевальные ходы.

Тема 26. Танцевальные комбинации.

Теория (4ч.) Основные элементы матросского танца.

Тема 27. Танцевальные комбинации.

Теория (1ч.) Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика (3ч.) Разучивание основных движений, комбинаций хореографической композиции «Цирк».

Тема 28. Закрепление навыков и умений.

Теория (1ч.) Основные элементы классического и народного танца.

Практика (1ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные этюды на изученном материале.

Тема 29. Имитационные игры.

Практика (2ч.) Имитационные игры: «Создай образ», «Говорящие руки», «Гимнасты».

Тема 30. Основные рисунки танца.

Практика (2ч.) Построение и передвижение в рисунках танца (колонна,

колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка», «шен», «восьмёрка», «прочёс», «цепочка»).

Тема 31. Танцевальные игры.

Практика (2ч.) Игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Ручеёк», «Танцуем все».

Тема 32. Постановочная работа.

Теория (2ч.) Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика (8ч.) Изучение хореографической композиции «Цирк» (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка композиции).

Тема 33. Танцевальные комбинации.

Теория (1ч.) Комбинирование движений.

Практика (7ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Основные положения рук, разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах танца «Голубой вагон».

Тема 34. Постановочная работа.

Теория (1ч) Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика (7ч.) Изучение хореографической композиции «Голубой вагон» (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции «Голубой вагон»).

Тема 35. Класс-концерт.

Практика (2ч.) Исполнение экзерсиса у станка на середине зала. Показ изученных танцевальных комбинаций и этюдов. Исполнение хореографических композиций на изученном материале.

Тема 36. Бальные танцы для детей.

Теория (2ч.) Танцевальный образ и манера исполнения танцев.

Практика (6ч.) Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Изучение основных движений хореографических композиций: «Сударушка», «Полонез» (отработка основных движений, фигур, работа над рисунками композиции, «Сударушка», «Полонез»).

Тема 37. Танцевальные комбинации.

Практика (8ч.) Танцевальные комбинации на основных элементах русского танца.

Тема 38. Постановочная работа.

Практика (12ч.) Работа над хореографическими композициями: «Сударушка» и «Полонез» (изучение и отработка основных движений, фигур, работа над рисунками, отработка хореографических композиций).

Тема 39. Закрепление навыков и умений.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Повторение хореографических композиций на изученном материале.

Тема 40. Открытое занятие.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные этюды на изученном материале. Исполнение бальных танцев «Сударушка», «Полонез».

Тема 41. Класс-концерт.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине. Исполнение хореографических композиций «Цирк», «Голубой вагон».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Организационное занятие.

Теория (1ч.) Истоки русского танцевального искусства.

Практика (1ч.) Игра «Знакомство», «Кто ты?».

Тема 2. Определение своих возможностей.

Теория (1ч.) Беседа о возможности своего тела.

Практика (1ч) Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку.

Тема 3. Упражнения для развития тела.

Практика (4ч.) Общеразвивающие упражнения на исправления осанки и гибкость позвоночника.

Тема 4. Упражнения для развития тела.

Практика (2ч.) Упражнения для подвижности суставов.

Тема 5. Упражнения для развития тела.

Практика (2ч.) Стрэйч упражнения.

Тема 6. Партерный экзерсис.

Теория (1ч.) Цель и задачи партерного экзерсиса.

Практика (3ч.) Общеразвивающие упражнения на исправления осанки и гибкость позвоночника.

Тема 7. Партерный экзерсис.

Практика (2ч.) Упражнения на укрепление мышц.

Тема 8. Партерный экзерсис.

Практика (4ч.) Упражнения для формирования танцевального шага.

Тема 9. Музыкально-ритмическая координация.

Практика (1ч.) Ритмические упражнения на координацию.

Тема 10. Музыкально-ритмическая координация.

Практика (1ч.) Упражнения для рук, ног, плеч, в положении стоя, при передвижении.

Тема 11. Музыкально-подвижные игры.

Практика (1ч.) Игры на внимание «Быстро по местам», «Зеркало». «Угадай кто я?»

Тема 12. Музыкально-подвижные игры.

Практика (1ч.) Игры с элементами хореографии: «Минута славы», «За лидером»

Тема 13. Закрепление навыков и умений.

Практика (2ч.) Партерный экзерсис. Музыкально-ритмическая координация. Подвижные игры.

Тема 14. Танцевальная азбука.

Практика (2ч.) Ритмические упражнения на координацию.

Тема 15. Танцевальная азбука.

Практика (5ч.) Общеразвивающие упражнения на исправления осанки и гибкости позвоночника.

Тема 16. Танцевальная азбука.

Теория (1ч.) Литовский танец.

Практика (3ч.) Постановка корпуса на середине зала в литовском характере.

Тема 17. Игровые упражнения на образ.

Теория (1ч.) Образ в танце.

Практика (2ч.) Упражнение на образ «Матрос»,

Тема 18. Элементы классического танца.

Теория (1ч.) Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка.

Практика (5ч.) Постановка корпуса у станка, Plie по III, V позиции ног, Battement tendu из Y позиции крестом, перенос тяжести тела с одной ноги на другую из Y позиции ног. Комбинации на середине зала. Прыжки по V позиции ног по точкам, комбинированные прыжки. Изучение passe par terre, позы epaulement, croisee и efface.

Тема 19. Элементы народного танца.

Теория (1ч.) Матросский танец.

Практика (9ч.) Основные элементы матросского танца. Танцевальные ходы.

Тема 20. Элементы народного танца.

Практика (8ч.) Основные элементы литовской польки.

Тема 21. Танцевальные комбинации.

Практика (4ч.) Основные элементы матросского танца.

Тема 22. Танцевальные комбинации.

Теория (1ч.) Немецкий танец.

Практика (3ч.) Танцевальные комбинации на основных движениях немецкого танца.

Тема 23. Закрепление навыков и умений.

Теория (1ч.) Основные элементы классического и народного танца.

Практика (1ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные этюды на изученном материале.

Тема 24. Имитационные игры.

Практика (2ч.) Имитационные игры: «Крокодил».

Тема 25. Основные рисунки танца.

Практика (2ч.) Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, «змейка», «воротца», «улитка»).

Тема 26. Танцевальные игры.

Практика (2ч.) Игра «Гоп», «Повтори за мной», «За лидепом».

Тема 27. Постановочная работа.

Теория (2ч.) Цель и задачи танцевального номера. Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика (8ч.) Изучение хореографической композиции «Драйштайрер» на основе изученного материала по немецкому танцу.

Тема 28. Танцевальные комбинации.

Теория (1ч.) Комбинирование движений.

Практика (7ч.) Экзерсис у станка и на середине зала в русском характере. Разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах русского перепляса.

Тема 29. Постановочная работа.

Теория (1ч.) Цель и задачи танцевального номера. Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика (7ч.) Изучение хореографической композиции «Яблочко» на основе изученного материала по русскому и матросскому танцу.

Тема 30. Класс-концерт.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала в русском характере. Показ хореографических композиций: «Драйштайрер», «Яблочко»

Тема 31. Бальные танцы для детей.

Теория (2ч.) Танцевальный образ, характер и манера исполнения танцев «Фигурный вальс» и «Русский лирический».

Практика (6ч.) Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала на основе бальной хореографии. Изучение основных движений и фигур в паре в хореографических композициях «Фигурный вальс» и «Русский лирический».

Тема 32. Танцевальные комбинации.

Практика (8ч.) Постановка корпуса. Экзерсис на середине зала. Разучивание основных танцевальных комбинаций на основных движениях хореографических композициях «Фигурный вальс», «Русский лирический».

Тема 33. Постановочная работа.

Практика (12ч.) Изучение хореографической композиций на основе изученного материала по бальному танцу: «Парижский вальс», «Русский лирический».

Тема 34. Закрепление навыков и умений.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Отработка танцевальных композиций «Фигурный вальс», «Русский лирический».

Тема 35. Открытое занятие.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные этюды. Исполнение танцевальных композиций: «Фигурный вальс», «Русский лирический».

Тема 36. Класс-концерт.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные этюды. Исполнение танцевальных композиций: «Драйштайрер», «Яблочко», «Парижский вальс», «Русский лирический».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
СЕДЬМОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Организационное занятие.

Теория (1ч.) Танцевальное искусство в России XYII-XYIII вв.

Практика (1ч.) Игра «Знакомство», «Кто ты?»

Тема 2. Определение своих возможностей.

Практика (2ч.) Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, растяжку.

Тема 3. Упражнения для развития тела.

Практика (3ч.) Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника.

Тема 4. Упражнения для развития тела.

Практика (3ч.) Упражнения для подвижности суставов.

Тема 5. Упражнения для развития тела.

Практика (2ч.) Упражнения для формирования танцевального шага.

Тема 6. Партерный экзерсис.

Практика (4ч.) Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника.

Тема 7. Партерный экзерсис.

Практика (2ч.) Упражнения на укрепление мышц.

Тема 8. Партерный экзерсис.

Теория (1ч.) Цели и задачи партерного экзерсиса.

Практика (3ч.) Упражнения для формирования танцевального шага.

Тема 9. Музыкально-ритмическая координация.

Практика (2ч.) Ритмические упражнения на координацию.

Тема 10. Музыкально-подвижные игры.

Практика (2ч.) Игры «За лидером», «Зеркало», «Гоп».

Тема 11. Закрепление навыков и умений.

Практика (2ч.) Музыкально-ритмические упражнения, партерный экзерсис. Подвижные игры.

Тема 12. Танцевальная азбука.

Практика (2ч.) Ритмические упражнения.

Тема 13. Танцевальная азбука.

Практика (5ч.) Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкости позвоночника.

Тема 14. Танцевальная азбука.

Теория (1ч.) Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка и на середине зала.

Практика (1ч.) Постановка корпуса у станка и на середине зала. Основы классического танца.

Тема 15. Танцевальная азбука.

Практика (2ч.) Основные положения корпуса, ног, рук, головы в литовском и еврейском танцах.

Тема 16. Игровые упражнения на образ.

Теория (1ч.) Образ в танце.

Практика (2ч.) Игровые упражнения на образ «Соперники», «Прощание».

Тема 17. Элементы классического танца.

Теория (1ч.) Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка и на середине зала.

Практика (1ч.) Экзерсис у станка и на середине зала Plie (demi, grand), Battement tendu, Battement tendu jete крестом. Комбинации на середине зала (позы epaulement croisee и efface, rond de jambe par teree, 1-й, 2-й arabesque, pas de bourree). Комбинированные прыжки.

Тема 18. Элементы народного танца.

Теория (1ч.) Хороводы и хороводные игры.

Практика (5ч.) Постановка корпуса у станка и на середине зала в русском танце. Изучение основных пяти свободных позиций ног, семи позиций рук в русском танце.

Тема 19. Элементы народного танца.

Практика (6ч.) Экзерсис у станка и на середине зала в русском характере. Положение рук, ног в русском танце. Танцевальные ходы русского танца (шаг с каблука, шаркающий ход, шаг с подъёмом на п/п, с ударом всей стопой). Дробные движения в русском характере (удары всей стопой, с подскоком, двойные удары, с перескоком). Вращения на подскоках. Основные элементы литовской польки (подскоки по диагонали, в повороте, в паре, галоп по диагонали, полька по кругу в паре, па де баск на носок).

Тема 20. Элементы народного танца.

Практика (6ч.) Экзерсис у станка и на середине зала в русском характере. Вращения (на п/п, на беге). Основные элементы праздничного еврейского танца «Hava Nagila».

Тема 21. Танцевальные комбинации.

Практика (4ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации в русском характере.

Тема 22. Танцевальные комбинации.

Теория (1ч.) Комбинирование движений.

Практика (3ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации на хлопках, притопах, ударах, перескоках в русском танце. Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях перепляса. Основные элементы литовской польки (подскоки, полька, галоп, па де баск на носок). Разучивание танцевальной комбинации на основных элементах русского танца с дробными движениями. Основные элементы хореографической композиции «Елецкая кадриль».

Тема 23. Закрепление навыков и умений.

Теория (1ч.) Опрос по изученному материалу.

Практика (1ч.) Экзерсис у станка и на середине зала в русском характер. Танцевальные этюды на изученном материале.

Тема 24. Основные рисунки танца.

Практика (4ч.) Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, до за до, «змейка», «воротца», «улитка»).

Тема 25. Танцевальные игры.

Практика (2ч.) Танцевальные игры, основанные на народной хореографии: «Капустка», «Заплетать плетень», «Перепляс».

Тема 26. Постановочная работа.

Теория (2ч.) Цели и задачи танцевального номера. Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика (8ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях перепляса. Разучивание танцевальной комбинации на основных элементах русского танца с дробными движениями. Работа над хореографической композицией «Елецкая кадриль».

Тема 27. Танцевальные комбинации.

Теория (1ч.) Танцевальный образ и манера исполнения движений литовского танца.

Практика (7ч.) Танцевальные комбинации на основных движениях литовской польки.

Тема 28. Постановочная работа.

Теория (1ч.) Цель и задачи танцевального номера. Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика (7ч.) Изучение хореографической композиции «Литовская полька» (отработка основных фигур, основные движения в паре, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции).

Тема 29. Класс-концерт.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Показ танцевальных комбинаций на середине зала. Исполнение хореографической композиции «Елецкая кадриль», и хореографической композиции в литовском характере.

Тема 30. Современный бальный танец.

Теория (2ч.) Танцевальный образ и манера исполнения венского вальса.

Практика (6ч.) Постановка корпуса, рук, головы, положение в паре. Экзерсис на середине зала, подготовительные, специальные и тренировочные упражнения. Основные движения венского вальса (правый, левый поворот, правая, левая переменна, вальсовая дорожка, позы и положения головы, корпуса, рук в парах). Характер и техника исполнения стопы.

Тема 31. Танцевальные комбинации.

Практика (8ч.) Танцевальные комбинации на основных движениях праздничного еврейского танца «Hava Nagila».

Тема 32. Постановочная работа.

Практика (12ч.) Изучение хореографической композиции «Hava Nagila» (отработка основных фигур в паре, работа над рисунками композиции, отработка хореографической композиции).

Тема 33. Закрепление навыков и умений.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Повторение хореографических композиций: «Венский вальс» и «Hava Nagila».

Тема 34. Открытое занятие

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Повторение хореографических композиций: «Елецкая кадриль», «Венский вальс» и «Hava

Nagila».

Тема 35. Класс-концерт.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала в русском и литовском характере. Показ хореографических композиций: «Елецкая кадриль», «Литовская полька», «Венский вальс», «Hava Nagila».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
ВОСЬМОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Организационное занятие.

Теория (1ч.) Развитие танцевального искусства XIX в.

Практика (1ч.) Игра «Знакомство», «Кто ты?»

Тема 2. Определение своих возможностей.

Практика (2ч.) Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, танцевальный шаг и растяжку.

Тема 3. Упражнения для развития тела.

Практика (5ч.) Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника.

Тема 4. Упражнения для развития тела.

Практика (2ч.) Упражнения для подвижности суставов.

Тема 5. Упражнения для развития тела.

Практика (1ч.) Упражнения для формирования танцевального шага.

Тема 6. Партерный экзерсис.

Практика (4ч.) Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника.

Тема 7. Партерный экзерсис.

Теория (1ч.) Сила мышц.

Практика (1ч.) Упражнения на укрепление мышц.

Тема 8. Партерный экзерсис.

Теория (1ч.) Цели и задачи партерного экзерсиса.

Практика (3ч.) Упражнения для формирования танцевального шага.

Тема 9. Музыкально-ритмическая координация.

Практика (2ч.) Ритмические упражнения на координацию.

Тема 10. Музыкально-подвижные игры.

Практика (2ч.) Игры на внимание: «За лидером», игры с элементами хореографии: «Перепляс».

Тема 11. Закрепление навыков и умений.

Практика (2ч.) Музыкально-ритмические упражнения, партерный экзерсис. Подвижные игры.

Тема 12. Танцевальная азбука.

Практика (3ч.) Ритмические упражнения.

Тема 13. Танцевальная азбука.

Практика (4ч.) Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкости позвоночника.

Тема 14. Танцевальная азбука.

Теория (1ч.) Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка и на середине зала.

Практика (1ч.) Постановка корпуса у станка и на середине зала. Основы классического танца.

Тема 15. Танцевальная азбука.

Практика (2ч.) Основные положения корпуса, ног, рук, головы в русском

танце.

Тема 16. Игровые упражнения на образ.

Теория (1ч.) Образ в танце.

Практика (2ч.) Игровые упражнения на образ «Соперники», «Преодоление».

Тема 17. Элементы классического танца.

Теория (1ч.) Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка и на середине зала.

Практика (3ч.) Экзерсис у станка и на середине зала Plie (demi, grand), Battement tendu, passee par terr. Второе и пятое por de bras.

Тема 18. Элементы классического танца.

Практика (2ч.) Комбинации на середине зала.

Тема 19. Элементы народного танца.

Практика (2ч.) Постановка корпуса у станка и на середине зала в русском танце. Танцевальные ходы в русском танце.

Тема 20. Элементы народного танца.

Теория (1ч.) Украинский танец.

Практика (5ч.) Экзерсис у станка и на середине зала в русском характере. Положение рук, ног в украинском танце. Основные элементы украинского танца. Танцевальные комбинации на украинском материале.

Тема 21. Элементы народного танца.

Практика (4ч.) Экзерсис у станка и на середине зала в русском характере. Присядки.

Тема 22. Элементы народного танца.

Практика (6ч.) Экзерсис у станка и на середине. Дробные движения.

Тема 23. Танцевальные комбинации.

Практика (4ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации в русском характере.

Тема 24. Танцевальные комбинации.

Теория (1ч.) Комбинирование движений.

Практика (3ч.) Разучивание танцевальных комбинаций в украинском характере.

Тема 25. Закрепление навыков и умений.

Теория (1ч.) Опрос по изученному материалу.

Практика (1ч.) Экзерсис у станка и на середине зала в русском характер. Танцевальные этюды на изученном материале.

Тема 26. Основные рисунки танца.

Практика (4ч.) Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, до за до, «змейка», «воротца», «улитка»).

Тема 27. Танцевальные игры.

Практика (2ч.) Танцевальные игры, основанные на народной и бальной хореографии: «Проверь товарища и помоги», «Зеркало», игра-конкурс трёх танцев.

Тема 28. Постановочная работа.

Теория (2ч.) Цели и задачи танцевального номера. Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика (8ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Разучивание танцевальной комбинации на основных движениях перепляса. Разучивание танцевальной комбинации на основных элементах русского танца с дробными движениями. Работа над хореографической композицией «Девичий перепляс».

Тема 29. Танцевальные комбинации.

Теория (1ч.) Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика (7ч.) Танцевальные комбинации на основных движениях русского танца.

Тема 30. Постановочная работа.

Теория (1ч.) Цель и задачи танцевального номера. Танцевальный образ и манера исполнения движений.

Практика (7ч.) Танцевальные этюды в русском характере.

Тема 31. Класс-концерт.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Показ танцевальных комбинаций и танцевальных этюдов на середине зала. Исполнение хореографической композиции «Девичий перепляс».

Тема 32. Современный бальный танец.

Теория (2ч.) Танцевальный образ и манера исполнения латиноамериканских танцев.

Практика (6ч.) Постановка корпуса, рук, головы, положение в паре. Экзерсис на середине зала, подготовительные, специальные и тренировочные упражнения. Основные движения Ча-ча-ча. Характер и техника исполнения стопы.

Тема 33. Танцевальные комбинации.

Практика (8ч.) Ча-ча-ча танцевальные комбинации в паре.

Тема 34. Постановочная работа.

Практика (12ч.) Изучение хореографической композиции «Латина».

Тема 35. Закрепление навыков и умений.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Повторение хореографических композиций: «Ча-ча-ча» и «Латина».

Тема 36. Открытое занятие

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Повторение хореографических композиций: «Девичий перепляс», «Ча-ча-ча» и «Латина».

Тема 37. Класс-концерт.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка на середине зала в русском характере. Показ хореографических композиций по программе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ
ДЕВЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Организационное занятие.

Теория (1ч.) Развитие танцевального искусства ХХв.

Практика (1ч.) Игра «Знакомство», «Кто ты?»

Тема 2. Определение своих возможностей.

Практика (2ч.) Проведение тестов, позволяющих оценить подвижность своих суставов, эластичность мышц, гибкость, танцевальный шаг и растяжку.

Тема 3. Упражнения для развития тела.

Практика (4ч.) Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника.

Тема 4. Упражнения для развития тела.

Практика (2ч.) Упражнения для подвижности суставов.

Тема 5. Упражнения для развития тела.

Практика (2ч.) Упражнения для формирования танцевального шага.

Тема 6. Партерный экзерсис.

Теория (1ч.) Цели и задачи партерного экзерсиса.

Практика (3ч.) Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкость позвоночника.

Тема 7. Партерный экзерсис.

Практика (2ч.) Упражнения на укрепление мышц.

Тема 8. Партерный экзерсис.

Практика (4ч.) Упражнения для формирования танцевального шага.

Тема 9. Музыкально-ритмическая координация.

Практика (2ч.) Ритмические упражнения на координацию.

Тема 10. Музыкально-подвижные игры.

Практика (1ч.) Игры на внимание «За лидером».

Тема 11. Музыкально-подвижные игры.

Практика (1ч.) Игры с элементами хореографии: «Перепляс».

Тема 12. Закрепление навыков и умений.

Практика (2ч.) Музыкально-ритмические упражнения, партерный экзерсис. Подвижные игры.

Тема 13. Танцевальная азбука.

Практика (2ч.) Ритмические упражнения.

Тема 14. Танцевальная азбука.

Практика (5ч.) Общеразвивающие упражнения на исправление осанки и гибкости позвоночника.

Тема 15. Танцевальная азбука.

Теория (1ч.) Русский танец

Практика (3ч.) Основные положения корпуса, ног, рук, головы в русском танце.

Тема 16. Игровые упражнения на образ.

Теория (1ч.) Образ в танце.

Практика (2ч.) Игровые упражнения на образ «Создай образ», «Говорящие

руки».

Тема 17. Элементы классического танца.

Теория (1ч.) Перевод с французского основных элементов, классического экзерсиса у станка и на середине зала.

Практика (3ч.) Экзерсис у станка и на середине зала Plie (demi, grand), Battement tendu, Battement tendu jete крестом, перенос тяжести тела с одной ноги на другую из Y поз. Комбинации на середине зала (позы epaulement croisee и efface, rond de jambe par teree, 3-й, 4-й arabesque, pas de bourree). Комбинированные прыжки.

Тема 18. Элементы классического танца.

Практика (2ч.) Комбинации на середине зала.

Тема 19. Элементы народного танца.

Теория (1ч.) Русский танец

Практика (7ч.) Постановка корпуса у станка и на середине зала в русском танце. Положения рук, ног, головы в русском танце. Танцевальные ходы в русском танце.

Тема 20. Элементы народного танца.

Практика (4ч.) Экзерсис у станка и на середине зала в русском характере. Присядки.

Тема 21. Элементы народного танца.

Практика (6ч.) Экзерсис у станка и на середине. Дробные движения.

Тема 22. Танцевальные комбинации.

Практика (4ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Танцевальные комбинации в русском характере.

Тема 23. Танцевальные комбинации.

Теория (1ч.) Комбинирование движений.

Практика (3ч.) Разучивание танцевальных комбинаций в украинском характере: вихилясник с угинанием, низкий голубец, голубцы с тройным притопом, вращения. Основные движения для мальчиков: ползунок, «мельница», «метёлочка», «подсечка», «растяжка», «разножка». Основные движения в паре.

Тема 24. Закрепление навыков и умений.

Теория (1ч.) Опрос по изученному материалу.

Практика (1ч.) Экзерсис у станка и на середине зала в русском характер. Танцевальные этюды на изученном материале.

Тема 25. Основные рисунки танца.

Практика (4ч.) Построение и передвижение в рисунках танца (колонна, колонна в парах, круг, круг в круге, до за до, «змейка», «восьмёрка», «улитка», «прочёс»).

Тема 26. Танцевальные игры.

Практика (2ч.) Танцевальные игры, основанные на народной и бальной хореографии: Игры «Извините», «Генерал приказал», «Музей восковых фигур», «Танцуем все».

Тема 27. Постановочная работа.

Теория (2ч.) Цели и задачи танцевального номера. Танцевальный образ и

манера исполнения движений.

Практика (8ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах украинского танца. Работа над хореографической композицией «Восемь девок один я» на украинском материале.

Тема 28. Танцевальные комбинации.

Теория (1ч.) Танцевальный образ и манера исполнения движений русского танца.

Практика (7ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Основные положения рук, разучивание танцевальных комбинаций на основных элементах русского танца («гармошка», быстрый русский бег, синкопированный бег, «моталочка» в прямом положении и в диагонали, «ковырялочка» с тройным притопом в повороте, простой «ключ», перескоки с продвижением). Присядки. Полу присядки (присадка по I открытой позиции, с опусканием ноги на ребро каблука, с ковырялочкой, с опусканием на колено, с выпадом на ногу). Вращения (на подскоках, на п/п, на беге). Основные элементы русского танца с руками (маятникообразные движения по типу «моталочки», движения на прыжковой подмене опорной ноги). Этюд в русском характере с элементами перепляса

Тема 29. Постановочная работа.

Теория (1ч.) Цель и задачи танцевального номера. Танцевальный образ и манера исполнения движений в русском танце.

Практика (7ч.) Изучение русской пляски «Барыня». Изучение и отработка основных движений, фигур в паре, работа над рисунками композиции. Работа над мужскими партиями. Отработка хореографической композиции «Барыня».

Тема 30. Класс-концерт.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Показ танцевальных комбинаций и танцевальных этюдов на середине зала. Исполнение хореографических композиций «Восемь девок один я», «Барыня».

Тема 31. Современный бальный танец.

Теория (2ч.) Танцевальный образ и манера исполнения латиноамериканских танцев.

Практика (6ч.) Постановка корпуса, рук, головы, положение в паре. Экзерсис на середине зала, подготовительные, специальные и тренировочные упражнения. Основные движения латиноамериканского танца Джайв. Характер и техника исполнения стопы.

Тема 32. Танцевальные комбинации.

Практика (8ч.) Джайв танцевальные комбинации в паре.

Тема 33. Постановочная работа.

Практика (12ч.) Изучение хореографической композиции на основных элементах джайва.

Тема 34. Закрепление навыков и умений.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Повторение хореографических композиций на основе латиноамериканского танца джайва.

Тема 35. Открытое занятие

Практика (2ч.) Экзерсис у станка и на середине зала. Повторение хореографических композиций на изученном материале.

Тема 36. Класс-концерт.

Практика (2ч.) Экзерсис у станка на середине зала. Танцевальные этюды. Показ хореографических композиций по программе.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Хореография»
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5-6 дней
4	Периодичность учебных занятий	1 год обучения: 2 раза в неделю 2 – 9 год обучения: 4 часа в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	1 год обучения: 72 часа в год 2 – 9 год обучения: 144 часа в год
6	Количество часов	1224 часа
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Срок реализации программы	9 лет

Рабочая программа воспитания
и календарный план воспитательной работы

Актуальность программы. Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование социально активной личности. Воспитать гражданина, патриота своей страны. Содействовать развитию желания вносить свой вклад в общее дело.

Адресат программы - все группы обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «Хореография».

Цель воспитания – создание условий для нравственного и эмоционального самовыражения. Формирования социально-активной, творческой и физически здоровой личности.

Задачи воспитания:

- способствовать к самоопределению в деятельности и самореализации в ней;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования.

Планируемые результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Работа с коллективом обучающихся:

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и коллектив;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	День открытых дверей в объединении («Коллектив –это…»)	Формирование коммуникативной культуры	В рамках занятия	сентябрь
2.	Правила дорожного движения	Правовое воспитание и культура безопасности	В рамках занятия	октябрь
3.	Просмотр патриотических танцевальных номеров. Хореографических детских ансамблей России «В единстве наша сила»	Гражданско-патриотическое воспитание	В рамках занятия	ноябрь
4.	Музыкальный калейдоскоп	Интеллектуальное воспитание	В рамках занятия	декабрь
5.	Игровая программа «Рождество в гости пришло»	Воспитание семейных ценностей	В рамках занятия	январь
6.	Неделя мужества Беседы. Участие в концертных программах.	Гражданско-патриотическое воспитание	В рамках занятия	февраль
7.	Участие в концертной программе «Милая мама»	Нравственное и духовное воспитание	В рамках занятия	март
8.	Международный день танца Танцуй – играя!	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству	В рамках занятия	апрель
9.	Творческий отчёт Фантазируй и удивляй	Формирование коммуникативной культуры	В рамках занятия	май
10.	Участие в концертной программе «Здравствуй, лето!»	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству	В рамках занятия	июнь

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативно-правовые и иные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

2. Основная литература

1. Асташенко О.И. Гимнастика для суставов и сосудов. - СПб.: Невский проспект, Вектор, 2007. - 128 с.
2. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Композиция и постановка танца. Курс лекций - Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2001. - 127 с.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учебное пособие для студ. вузов культуры и искусств. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.: ноты.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды: Учебное пособие для студ. вузов культуры и искусств. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 232 с.: ил., ноты.
5. Заикин Н.И. Областные особенности русского народного танца: Учебное пособие ч. I. – Орёл, 2003. – 552 с.
6. Заикин Н.И. Областные особенности русского народного танца: Учебное пособие ч. II. – Орёл, - 2004. – 688 с.

7. Коваленко В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. – 85 с.
8. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 96 с.
9. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии. Учебное пособие. - Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2003. - 108 с.
10. Прокопов К. Клубные танцы: ОНА/К. Прокопов В. Прокопова М. – М.: АСТ: Астрель Хранитель, 2007. – 119 с.
11. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 75 с.
12. Ситель А.Б. Соло для позвоночника. - М.: Метафора, 2007. - 240 с.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс»: Учебное пособие. – Спб.: Детство – ПРЕСС, 2007 – 384 с.
14. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально - игровая гимнастика для детей. «Са-Фи-ДАНСЕ»: Учебно - методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - Спб.: Детство-ПРЕСС, 2008 – 352 с.
15. Фоменко И.М. Основы сценического танца: Учебное пособие. Орел: Орловский государственный институт искусств и культуры, 2002. – 275 с.
16. Цацулин П. Укрепляем суставы/Павел Цацулин: перев. с англ. А.Н. Степановой. – М.: Астрель: АСТ, 2008 - 127 с.