

Управление образования администрации МР «Сосногорск»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Сосногорска

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
Протокол № 3
от « 14 » мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 105 (ОД)
от « 15 » мая 2024 г.
Директор _____ Е.Ю. Борисова

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол № 3
от « 15 » мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«СУДАРУШКА»
(хореография)**

Направленность:
Художественная
Возраст учащихся: **5-14 лет**
Срок реализации: **5 лет**

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Лапина Юлия Григорьевна

г. Сосногорск
2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Структура учебного процесса по годам обучения.....	3
Организационно-педагогические основы обучения.....	5
Оценка эффективности программы.....	6
Анализ достигнутых результатов.....	6
Ожидаемые результаты.....	10
Первый год обучения.....	11
Второй год обучения.....	16
Третий год обучения.....	21
Четвёртый год обучения.....	27
Пятый год обучения.....	33
Методическое сопровождение программы.....	39
Список используемой литературы.....	41

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сударушка» - художественной направленности. Программа разработана в соответствии с основными нормативно-регламентирующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ.
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629).
- «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.01.2021 (зарегистрировано Министерством Юстиции РФ № 62296 от 29.01.2021 г.)
- Уставом МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.
- Положением о разработке, структуре и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.

Актуальность. Вторая половина двадцатого века и настоящее время характеризуется активизацией процесса формирования системы воспитания и развития детей средствами искусства. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Танец - искусство выражения эмоций и чувств в пластике, в ритме движений.

Танцевальное искусство берет свое начало в народном танцевальном творчестве. Живительный, неиссякаемый родник народной хореографии позволил обрести и создать все то богатство и разнообразие выразительных средств, которыми он располагает в настоящее время.

Еще в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю - танец раскрывает и растит в себе духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Педагогическая целесообразность. Хореография позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей. Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса

повышают уверенность ребёнка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребёнка.

Отличительные особенности. Данная программа художественной направленности, предназначена для работы с детьми, занимающимися в объединении «Ансамбль народного танца «Сударушка». Программа является модифицированной, составлена на основе типовых программ по хореографии:

- «Чудо-ритмика» автор-составитель Е.В. Скрипниченко;
- «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина;
- «Ритмика и танец» Н.Н. Казанина;
- «Солнечный мир танца»;
- Авторская программа танцевальной группы «Алые паруса» автор-составитель А.В. Плотникова г. Горно-Алтайск.

А так же экспериментальной программы образования детей школы русского танца.

Структура учебного процесса по годам обучения

№ года обучения	Количество недель в учебном году	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	36	4	144
2	36	6	216
3	36	4	144
4	36	9	324
5	36	6	216

Программа рассчитана на пять лет обучения. Первый год обучения является подготовительным. Набор осуществляется по заявлениям родителей (законных представителей). Педагогом проводится просмотр хореографических данных обучающихся и отбор. Ребенок может поступить на второй год обучения, минуя подготовительный этап. Отчисление учащихся осуществляется при систематических пропусках занятий без уважительной причины, по состоянию здоровья, а так же по заявлению родителей.

Первый год обучения.

Первый год обучения является подготовительным этапом формирования коллектива ансамбля народного танца «Сударушка». На первом году обучения учащиеся проходят курс Ритмики и Гимнастики.

В процессе занятий укрепляется организм ребенка; развиваются музыкальный слух, память, внимание; воспитываются морально-волевые качества: ловкость, точность, быстрота, целеустремленность; вырабатываются такие свойства движений, как мягкость, пружинистость, энергичность, пластичность; улучшается осанка. Музыкальный ритм способствует упорядочению движения и облегчает овладение им. При правильном подборе музыкально-ритмических движений укрепляются сердечные мышцы, улучшается кровообращение, дыхательные процессы, развивается мускулатура, выворотность ног, вырабатывается гибкость, балетный шаг.

Второй год обучения. В этот период закладывается фундамент тех знаний и навыков, которые будут закрепляться, и развиваться в последующие годы. Особенностью второго года является возможность дать учащимся определенную базу, на которой будет строиться дальнейшее обучение. Во второй год обучения изучаются: Народный танец, Гимнастика, Репетиционная и постановочная работа. С этого этапа у учащихся начинается концертная деятельность.

Народно-сценический танец является одним из профилирующих предметов данной программы. Систематические занятия дают возможность развить у ребенка восприятие национального своеобразия танцев, манеры и характера исполнения, дети знакомятся с различными танцевальными культурами, с бытом и историей народов. Учебный материал сгруппирован по степени возрастающей сложности.

На протяжении всего периода дальнейшего обучения ведётся постановочная и репетиционная работа. В результате чего у детей нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения, максимально раскрывается творческий потенциал, совершенствуется их актерское мастерство.

Третий год обучения. Это решающий этап в развитии участников коллектива, в это время они могут раскрыть свои способности в полной мере. В процессе преподавания уже осуществляется дифференцированный подход к детям с учетом их физических данных и творческих способностей к восприятию предлагаемого материала. Добавляется изучение Классического танца. Занятия классическим танцем дают основу для постановки рук, ног, спины и более успешного и правильного стиливого усвоения материала народно-характерному танцу. Цель классического тренажа состоит в том, чтобы путем специальных упражнений, а также разучивания элементов, из которых состоит классический танец, во-первых, развивать в ребёнке танцевальные данные (устойчивость, выворотность, прыжок, шаг), и, во-вторых, развивать техническое мастерство и культуру движений. Занятия также способствуют гармоничному развитию тела, воспитывают правильную осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить основные правила хореографии.

В четвёртый и пятый года обучения продолжается увеличение нагрузки на мышечный аппарат, углубленное изучение новых элементов с постепенно увеличивающейся степенью технической сложности предлагаемого материала, увеличение элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнером, закрепляются навыки ансамблевого исполнения, эмоциональная отзывчивость, формирование чистоты стиля и хорошей манеры исполнения, формирование общей культуры. К концу пятого года обучения ребенок получает большой объем знаний и навыков. В этот период идет накопление концертного репертуара и активная концертная деятельность.

Организационно-педагогические основы обучения

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией возможно только при соблюдении педагогических принципов и методов обучения.

Принципы:

- ✓ систематичности (непрерывность и регулярность занятий);

- ✓ наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- ✓ повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- ✓ сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям);
- ✓ доступности (исполнение всегда должно быть естественным, а предлагаемый материал не только соответствовать техническим возможностям учащихся, но и учитывать их возрастную психологию);
- ✓ последовательности;
- ✓ дифференцированного подхода к каждому ребёнку.

Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого воспитанника, но и танцевального коллектива в целом.

Методические приёмы:

1. *Игровой метод.* Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. Благодаря игре индивидуальность ребенка находит выражение в коллективном творчестве. Игра развивает фантазию, воображение ребенка, помогает самореализоваться. Форма урока через игру позволяет быстрее добиться запоминания необходимых понятий и знаний.

2. *Метод аналогий.* В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

3. *Словесный метод.* Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

4. *Практический метод* заключается в многократном выполнении конкретного движения.

5. *Наглядный метод* – выразительный показ под счет, с музыкой.

6. *Наблюдения.*

7. *Убеждения.*

8. *Стимулирования.* Обязательным условием эффективного осуществления учебной деятельности детьми в младшем школьном возрасте является наличие проблемных ситуаций и положительных эмоций (в частности, интереса) к поставленной проблеме. Оценки результатов труда учителем важнее оценок сверстников.

9. *Создание ситуации успеха для каждого обучающегося.* Активное ориентирование детей на успехи и достижения. Необходимо поддерживать и развивать чувства, связанные с успешно выполненной работой. От этого зависят эмоциональное благополучие ребёнка и формирование положительного отношения к труду. Трудиться побуждают: полученная от труда радость, удовлетворенность от сделанного, от хороших результатов. Успех всегда должен сопровождать ученика, пусть даже небольшой.

В процессе работы должен строго соблюдаться принцип «от простого к сложному». Для более быстрого понимания нового учебного материала мышечное и зрительное запоминание сопровождать речевыми комментариями. Дальнейшее увеличение

мышечной нагрузки в течение всего периода обучения производится постепенно и планомерно; усложнение лексики, композиции танцевальных этюдов, введение новых технических приемов должны быть подготовлены всем предыдущим ходом обучения.

Нельзя допускать, чтобы один предмет значительно опережал в прохождении материала другой. Необходимо строить процесс обучения, учитывая степень подготовки обучающихся по другим дисциплинам.

Важно учитывать равновесие между дисциплиной на уроке и раскрепощенностью детей, добиваясь точности исполнения танцевальных рас и свободой выразительности. Особое внимание уделяется психологическому климату в коллективе, взаимоотношениям между его участниками.

В конце каждого года обучения готовится развернутая композиция, этюд или законченный танец, где, наряду с усвоением элементов, можно было бы проследить за воспитанием чувства ансамбля и созданием сценического образа.

В завершении обучения обучающиеся показывают знание всего пройденного материала у станка и на середине зала. Показывают развернутые этюды и парные танцы на пройденном материале за период обучения. Особое внимание необходимо обратить на музыкальность, выразительность и технику исполнения.

Оценка эффективности программы

Оценка эффективности программы производится на основании анализа усвоения детьми материала программы. Контроль за усвоением материала происходит в течение всего периода обучения.

Формы промежуточного контроля: танцевальные игры, конкурсы, творческие задания, выступления, участие в конкурсах и фестивалях.

Формы подведения итогового контроля: контрольное занятие, открытое занятие, просмотр, показ, творческие концерты, выступления, участие на конкурсах и фестивалях.

Одним из значимых показателей эффективности программы является постоянное участие ансамбля в культурных мероприятиях городского, муниципального и республиканского уровня, активная концертная деятельность, а также получение призовых мест на конкурсах и фестивалях по хореографии.

Цель программы - *духовное, эстетическое и физическое развитие детей, посредством овладения основами хореографического искусства и приобщения к народной танцевальной культуре.*

Задачи первого и второго годов обучения:

1. Воспитательные:

- ✓ воспитание любви к искусству танца;
- ✓ воспитание норм и правил поведения в коллективе;
- ✓ подготовка детей к исполнительской и постановочной работе в ансамбле.

2. Обучающие:

- ✓ формирование умения ориентироваться в пространстве;
- ✓ освоение основ народного танца;

- ✓ освоение новых танцевальных движений;
- ✓ приобретение основ исполнительского мастерства;
- ✓ формирование умения работать в коллективе, работать «ансамблем».

3. Развивающие.

Развитие музыкальности:

- ✓ развитие способности чувствовать музыку, ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- ✓ развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма;
- ✓ развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к музыке;
- ✓ развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- ✓ совершенствование двигательных навыков, развитие танцевальных данных (ловкости, точности, координации движений, гибкости и пластичности);
- ✓ воспитание выносливости и силы;
- ✓ формирование правильной осанки, красивой походки;
- ✓ развитие умения ориентироваться в пространстве;
- ✓ обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- ✓ развитие творческого воображения и фантазии;
- ✓ развитие способности к импровизации;
- ✓ раскрытие индивидуальных возможностей детей.

Развитие и тренировка психических процессов:

- ✓ развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- ✓ тренировка подвижности нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Задачи третьего года обучения:

1. Воспитательные:

- ✓ воспитание культуры поведения в коллективе;
- ✓ воспитание организованности, упорства, трудолюбия, ответственности, самоконтроля.

2. Обучающие:

- ✓ обогащение исполнительского багажа и танцевальной лексики новыми элементами;
- ✓ обучение основным элементам классического танца;
- ✓ дальнейшее изучение элементов народного танца.

3. Развивающие:

- ✓ дальнейшее развитие физических данных и танцевальности;
- ✓ совершенствование исполнительского и развитие сценического мастерства;
- ✓ наработка танцевальной и сценической практики;
- ✓ развитие и формирование творческого потенциала детей.

Задачи четвёртого и пятого годов обучения:

1. Воспитательные:

- ✓ воспитание культуры, норм и правил поведения;
- ✓ создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности ребёнка и условий для общения;
- ✓ воспитание самодостаточного человека, патриота на основе любви к народной культуре, народному танцевальному творчеству;
- ✓ приобщение учащихся к богатству танцевального и музыкального народного творчества.

2. Обучающие:

- ✓ дальнейшее изучение элементов классического и народного танцев;
- ✓ обучение выразительному исполнению народного танца;
- ✓ формирование знаний по народной культуре;
- ✓ обучение манере исполнения и характеру изучаемой национальности.

3. Развивающие:

- ✓ формирования чистоты стиля и хорошей манеры исполнения;
- ✓ воспитание эмоциональной выразительности исполнения, точной передачи национального стиля и манеры народного танца;
- ✓ совершенствование сценического мастерства;
- ✓ развитие способности к самостоятельной и коллективной деятельности;
- ✓ развитие творческой инициативы и способности к самовыражению в танце;
- ✓ максимальное раскрытие творческого потенциала детей.

Ожидаемые результаты

К концу этапа дети свободно владеют корпусом, движениями рук, ног, головы, обладают физической выносливостью, хорошей растяжкой, поставленным корпусом, выворотностью ног. Повышают культуру выразительного исполнения танцев, этюдов, композиций, участвуют в исполнении туров, трюков и прыжков. Умеют работать в коллективе и индивидуально.

Занятия призваны воспитать основы общей культуры подрастающего поколения. В процессе занятий у детей формируются не только представления о хореографии, но и элементы общечеловеческой культуры: корректное поведение, ответственность, трудолюбие, самоконтроль. Все эти качества связаны с творчеством опосредованно. Они являются базой для дальнейшего развития творческой жизни детей.

Формы проведения занятий: музыкально-ритмические игры, рассказ педагога, разучивание танцевального материала, творческие задания, импровизация, упражнение, беседы, просмотры, репетиции, встречи, праздники.

Количество обучающихся в группе:

1, 2 года обучения – 12-15 человек.

3, 4, 5 года обучения – 10-15 человек.

Возраст обучающихся:

1 год обучения – 5-7 лет.

2 год обучения – 7-9 лет.

3 год обучения – 8-10 лет.

4 год обучения – 9-11 лет.

5 год обучения – 11-14 лет.

Режим занятий:

1 год обучения - занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (1 час – 35 минут).

2 год обучения – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час – 45 мин.).

3 год обучения – занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа.

4 и 5 года обучения – занятия проходят 4 раза в неделю по 2-3 часа.

Первый год обучения
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Ритмика	9	63	72
2.1.	Азбука танца	2	10	12
2.2.	Весёлая разминка	1	6	7
2.3.	Образы и игры	1	14	15
2.4.	Такая разная музыка	1	4	5
2.5.	Игровая ритмика	1	14	15
2.6.	Работа в паре	1	5	6
2.7.	Повороты и вращения	1	5	6
2.8.	Рисунок танца	1	5	6
3.	Гимнастика	2	66	68
3.1.	Портерная гимнастика	1	57	58
3.2.	Гимнастические упражнения	1	9	10
4.	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	13	131	144

Содержание

1. Вводное занятие

Теория:

1. Правила и нормы поведения в танцевальном классе. Умение вести себя в группе.
2. Правила поведения и техника безопасности.

Практика: Расстановка и распределение детей в линии по своим местам.

Поклон – танцевальное приветствие.

2. Ритмика

2.1. Азбука танца

Теория:

1. Правильная осанка, красивая походка, координация движений.
2. Методика выполнения движений.

Практика:

1. Шаги по кругу:
 - марш;
 - танцевальный шаг с вытянутого носочка;
 - с пятки;
 - подскоки;
 - галоп.
2. Бег по кругу:
 - мелкий на носочках – мышки;
 - с захлестом голени;
 - с высоким подъёмом колена – лошадки.
3. Положение рук:
 - на поясе;
 - на кулачках;
 - на юбочке;
 - раскрытые в стороны (II позиция);
 - опущенные вдоль тела.
4. Положение ног:
 - соединённые вместе;
 - на ширине плеч;
 - одна нога отставлена в сторону.
5. Постановка корпуса.
6. Приседания и полуприседания, пружинка.
7. Прыжки.

2.2. Весёлая разминка

Теория:

1. Упражнения для головы, плеч, корпуса.
2. Упражнения для рук. Развитие мелкой моторики рук.
3. Упражнения для верхней и нижней части ног.
4. Упражнения для стоп.
5. Прыжки

Практика: Выполнение упражнений.

2.3. Образы и игры.

Теория:

Беседа об образах животных, растений и т.д., их характерных особенностях, повадках, манере поведения.

Практика:

Выполнение комплекса игровых упражнений на темы:

1. Образы животных.
2. Образы растений.
3. Образы насекомых.
4. Морские жители.
5. Мир игрушек.
6. В мире сказок.
7. Путешествия.
8. Физкультурники.

2.4. Такая разная музыка (ознакомление с элементарными музыкальными понятиями).

Теория:

1. Характер музыкального произведения.
2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).
3. Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно).
4. Ритмический рисунок.
5. Строение музыкального произведения (вступление, часть).

Практика:

1. Задания:
 - слушая музыку, определить ее характер (весёлая, грустная, тревожная);
 - творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную;
 - игра «Жуки и бабочки».
2. Задания:
 - слушая музыку, определить ее темп (устно);
 - творческое задание: изобразить черепаху, мышку;
 - исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.
3. Задания:
 - творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо);
 - игра «Тихо и громко».
4. Задания:
 - воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка;
 - комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.
5. Задания:
 - менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;
 - самостоятельно начинать движение после вступления.

2.5. Игровая ритмика

Теория:

1. Методика выполнения упражнений.

2. Разучивание стихотворений.

3. Правила игры.

Практика:

1. Упражнения на внимание:

- «левый, правый»;
- «быстро – медленно» (под быструю музыку дети танцуют, медленную музыку – слушают, сидя на полу или на лавочке).

2. Упражнения на напряжение и расслабление:

- твёрдые и мягкие ноги;
- шалтай-болтай;
- деревянные и тряпичные куклы;
- мороженое;
- струнки;
- карандаши и тряпочки.

3. Стихотворения с движениями.

4. Музыкально-ритмические игры.

2.6. Работа в паре.

Теория: Методика выполнения движений в паре.

Практика:

1. Игра «Найди пару».

2. Движения в парах.

3. Танец «Веселая полька».

2.7. Повороты и вращения.

Теория:

1. Понятие точки.

2. Методика исполнения вращений.

Практика:

1. Повороты на месте вокруг себя.

2. Вращения с продвижением.

2.8. Рисунок танца.

Теория:

1. Рисунки.

2. Правила построения и перестроения из одного рисунка в другой.

3. Ориентация в пространстве.

Практика:

1. Выполнение рисунков:

- «Круг» (движения по линии танца - игра «Часы», движение в круг, из круга - игра «Надувала кошка шар», движение в 2 кругах).
- «Линия» (построение линии по горизонтали и по диагонали; построение двух и более линий друг за другом).
- «Колонна» (построение колонны; построение 2 колонн).
- «Змейка»: (игра «Змейка»).

- «Улитка» (игра «Клубочек»).
 - Свободное размещение в зале (игра «Горошины»).
 - Шахматный порядок.
2. Игра «Голова и хвост» (1 и 2 команды).
 3. Упражнение на перемещение «зрителя» из точки 1 в точки 3, 5, 7.

3. Гимнастика

3.1. Портерная гимнастика

Теория:

- 1) Упражнения на укрепление и развитие мышц спины.
- 2) Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
- 3) Упражнения на боковые мышцы.
- 4) Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.
- 5) Упражнения на развитие паховых мышц.
- 6) Упражнения на укрепление и развитие стоп.
- 7) Упражнения для развития шага.
- 8) Упражнения для тренировки равновесия.
- 9) Развитие мелкой моторики рук.
10. Упражнения на расслабление.

Практика:

- 1) Выполнение упражнений: «Самолёт», «Лодочка», «Колечко», «Змея», «Корзинка», «Пенёк», «Мостик», «Паучок», «Книжка», «Свечка».
- 2) Выполнение упражнений: «Рыбка», «Ножницы», «Уголок», «Кенгуру».
- 3) Выполнение упражнений: «Окошки», «Вертушка».
- 4) Выполнение упражнений: «Кошки-мышки», «Книжка», «Рыбка», «Ножницы», «Велосипед», «Таракан».
- 5) Выполнение упражнений: «Бабочка», «Лягушка».
- 6) Выполнение упражнений: «Носочки-пяточки», «Кисточка», «Весёлый хвост».
- 7) Выполнение упражнений: «Разножка» лёжа на спине, «Шпагат» и «Полушпагат», броски.
- 8) Выполнение упражнений: «Ласточка», «Кошкин хвост», «Берёзка».
- 9) Выполнение упражнений: «Пылинка», «Мурашки», «Маракасы».
10. Выполнение упражнений: «Кошка», «Мороженное», «Диафрагмальное дыхание».

3.2. Гимнастические упражнения

Теория:

Методика исполнения гимнастических упражнений.

Практика:

1. Колесо.
2. Кувырки вперёд и назад.
3. Перекаты.

4. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов и оценка результативности обучения.

Планы на будущий год.

Практика:

Просмотр.

Знания и умения, полученные за 1-й год:

1. Знания:

- знание основных шагов;
- знание основных положений рук и ног;
- знание некоторых танцевальных рисунков;
- знание несложных танцевальных движений.

2. Умения:

- правильно управлять телом (осанка, положение рук и т.д.);
- ориентироваться в пространстве (перестроения в рисунки, равнение, интервалы, построение в пары, тройки);
- воспроизводить заданный ритмический рисунок;
- самостоятельно, без показа, выполнять элементы, танцевальные этюды, танцы;
- различать особенности быстрых и медленных танцев, уметь исполнять движения в соответствии с темпом музыки;
- самостоятельно начинать движение после вступления, менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнениях;
- уметь исполнять повороты.

Этапы педагогического контроля

№	Срок	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
1.	сентябрь	Первоначальные музыкальные и физические данные	Просмотр
2.	январь	Знание основных шагов, основных положений рук и ног; Умение воспроизвести заданный ритмический рисунок; Умение самостоятельно начинать движение после вступления.	Просмотр, открытое занятие
3.	май	Умения и навыки, полученные в течение года	Просмотр

Второй год обучения
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Народный танец	17	75	92
2.1.	Основы народного танца	9	25	34
2.2.	Основные движения на середине	2	18	20
2.3.	Дроби	2	14	16
2.4.	Рисунок танца	2	10	12
2.5.	Вращения по диагонали	2	8	10
3.	Гимнастика	2	41	43
3.1.	Прыжки	1	10	11
3.2.	Партерная гимнастика	-	22	22
3.3.	Гимнастические упражнения	1	9	10
4.	Постановочная и репетиционная работа	4	73	77
4.1.	Повторение танцевальных этюдов и танцев первого года обучения	-	10	10
4.2.	Изучение новых постановок	3	33	36
4.3.	Репетиционная работа	1	30	31
5.	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	25	191	216

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие

Теория:

1. Правила поведения и техника безопасности в танцевальном классе.

Практика:

2. Расстановка и распределение детей в линии по своим местам.
3. Поклон – танцевальное приветствие.

2. Народный танец

2.1. Основы народного танца

Теория:

1. Постановка корпуса, головы.
2. Основные положения и позиции рук.
3. Основные позиции ног.
4. Основные шаги.

Практика:

1. Поклон:
 - простой на месте;
 - с выходом вперёд и отходом назад.
2. Упражнение для корпуса и головы.
3. Основные положения рук:
 - I, II, III позиции,
 - на поясе,
 - свободно опущены вниз,
 - на кулачках,
 - скрещенные перед грудью,
 - взмахи платочком,
 - хлопки в ладоши.
4. Основные позиции ног. I, II, III, VI.
5. Основные шаги:
 - простой бытовой с носка, с каблука,
 - шаркающий, с ударом,
 - боковой шаг на всей стопе и на полупальцах,
 - переменные шаги (простой, с ударом, с уколом сзади и спереди, проходящий),
 - дробный (с выстукиванием ритма, горох),
 - полька с продвижением назад,
 - галоп с поворотом корпуса,
 - подскоки.

2.2. Основные движения на середине:

Теория:

Методика выполнения движений.

Практика:

- ковырялка простая и воздушная;
- уколы;
- упражнения на развитие стоп «Ёлочка», «Гармошка»;
- маятник;
- соскоки;
- кораблик;
- повороты на двух ногах по VI позиции, по четверти круга, половине круга.

2.3. Дроби:

Методика исполнения ударов, притопов и выстукиваний.

Практика:

- простые удары всей стопой,
- перестукивания по VI позиции на месте и с продвижением,
- выстукивание ритма,
- удары каблуком,
- двойной и тройной притопы,
- удары с разворотом рабочей стопы.

2.4. Рисунок танца:

Теория:

Фигуры и рисунки в народном танце.

Практика:

- круг, 2 круга рядом, круг в круге;
- линия;
- колонна;
- полукруг;
- диагональ;
- змейка;
- стенка;
- воротца;
- звёздочка.

2.5. Вращения по диагонали:

Теория:

Методика выполнения вращений.

Практика:

- шене,
- бегунец.

3. Гимнастика

3.1. Прыжки

- поджатые назад;
- с подъёмом колен к груди;
- трамплинные на одной и двух ногах;
- разножка в стороны, правая, левая;
- книжка;
- лягушка;
- чёртики.

3.2. Партерная гимнастика

1. Упражнения на укрепление и развитие мышц спины.

2. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
3. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
4. Упражнения на боковые мышцы.
5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.
6. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
7. Упражнения на развитие паховых мышц.
8. Упражнения на укрепление и развитие стоп. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы.
9. Упражнения для развития шага, броски.
10. Упражнения для тренировки равновесия: «Ласточка», «Берёзка».
11. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

3.3. Гимнастические упражнения:

Теория:

Методика выполнения упражнений.

Практика:

- колесо, рондат,
- перевороты вперёд и назад.

4. Постановочная и репетиционная работа

4.1. Повторение танцевальных этюдов и танцев первого года обучения.

4.2. Изучение новых постановок.

Теория:

1. Особенность и яркие моменты постановки.
2. Экскурс в историю народа, рассказ о его обычаях, характере, тематике танцев, хореографической лексике и костюме, если постановка на основе народного материала.

Практика:

1. Разучивание движений и танцевальных элементов, на основе которых будет ставиться танец.
2. Разучивание связок и комбинаций.
3. Разучивание рисунка танца.
4. Отработка танцевальной техники.
5. Работа над выразительностью исполнения танцев.
6. Работа над эмоциональной окраской постановок.

4.3. Репетиционная работа

1. Первоначальные репетиции.
2. Репетиции в костюмах.
3. Генеральная репетиция.

5. Итоговое занятие

Теория:

1. Подведение итогов. Результативность обучения.

2. Планы на будущий год.

Практика:

Просмотр.

Знания и умения, полученные за 2-й год обучения

1. Знания:

- правила постановки корпуса в народном танце;
- положения и позиции рук;
- основные позиции ног;
- основные шаги и движения народного танца;
- фигуры и рисунки.

2. Умения:

- сохранять правильную осанку;
- согласовывать движения с музыкой;
- переходить из одного движения в другое;
- уметь держать точку при вращениях;
- умение ориентироваться в пространстве, выполнять повороты, двигаться по линии танца, сохранять интервалы, четко строить фигуры и рисунки;
- передвигаться по определенной площадке и в определенном рисунке, запоминая изменения рисунка;
- артистично двигаться;
- исполнять хореографические комбинации, этюды, постановки.

Этапы педагогического контроля

№	Срок	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
1.	сентябрь	Знания умения и навыки, полученные на первом году обучения	просмотр
2.	январь	- правила постановки корпуса в народном танце; - положения и позиции рук; - основные позиции ног; - основные шаги и движения народного танца;	просмотр
3. Т	май	Умения и навыки, полученные в течение года	Выступления, участие в конкурсах

Третий год обучения
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Часы		
		Теория	Практика	Итого
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2.	Классический танец	6	29	35
2.1.	Экзерсис у станка	1	3	4
2.2.	Экзерсис на середине	1	3	4
2.3.	Allegro	1	3	4
2.4.	Танцевальные шаги	1	5	6
2.5.	Работа в портуре	2	15	17
3.	Народный танец	5	31	36
3.1.	Движение по кругу	1	5	6
3.2.	Вращения	1	5	6
3.3.	Экзерсис на середине	2	14	16
3.4.	Рисунок танца	1	7	8
4.	Гимнастика	4	32	36
4.1.	Прыжки	1	5	6
4.2.	Развитие танцевальных данных	2	24	26
4.3.	Гимнастические упражнения	1	3	4
5.	Постановочная и репетиционная работа	4	31	35
5.1.	Повторение танцев первого и второго годов обучения	-	1	1
5.2.	Танцевальные элементы	1	4	5
5.3.	Изучение танцевальных постановок	3	12	15
5.4.	Репетиционная работа	-	14	14
6.	Итоговое занятие	0,5	0,5	1
	Итого:	20	95	144

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие

Теория:

4. Правила поведения и техника безопасности в танцевальном классе.
5. План работы и мероприятий на учебный год.
6. Расписание занятий.

Практика:

4. Расстановка и распределение детей в линии и у станка по своим местам.
5. Поклон – танцевальное приветствие.

2. Классический танец

2.1. Экзерсис у станка:

Теория:

1. Позиции ног: I, II, III, V.
2. Понятие рабочей и опорной ноги.
3. Постановка корпуса.
4. Методика выполнения упражнений.

Практика:

1. Demi-plié по I позиции.
2. Releve по I позиции.
3. Прогибы корпуса назад и в сторону у станка из VI, I позиций ног.
4. Растяжка у станка.

Все упражнения изучаются лицом к станку.

2.2. Экзерсис на середине:

Теория:

1. Понятие анфас, профиль.
2. Позиции рук: подготовительная, I, II, III.

Практика:

Portdebras по позициям (I).

2.3. Allegro:

Теория:

Методика выполнения прыжков.

Практика:

1. Sautee с паузами по VI и Пневыворотной позициям; затем по I, II, III позициям.

2.4. Танцевальные шаги:

1. Танцевальный шаг по I позиции.
2. Танцевальный шаг по I позиции с выбросом ног на 35.
3. Шаг на полупальцах с захлестом голени назад.
4. Шаг на полупальцах по I позиции.

2.5. Работа в портере:

Теория:

Методика выполнения упражнений.

Практика:

1. Grandbattement jetelёжанаполу:

- руки вдоль тела;

- с опорой на локти.

2. Упражнения на развитие выворотности тазобедренного пояса.

3. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
4. Упражнения на развитие паховых мышц.
5. Упражнения на развитие выворотности и подъёма стоп.
6. Упражнения для развития шага.
7. Упражнения на растяжку.

3. Народный гаец

3.1. Движение по кругу.

Теория:

Методика выполнения шагов.

Практика:

Повторение пройденных основных шагов и изучение новых:

- переменный шаг проходящий,
- полька,
- шаг с каблучка.

3.3. Вращения

Теория:

Методика выполнения вращений.

Практика:

1. По диагонали:

- шене;
- бегунок;

2. На середине с места:

- прыжковое;
- бегунок.

3.4. Экзерсис на середине

Теория:

Методика выполнения движений.

Практика:

Повторение движений изученных на втором году обучения и добавление новых:

- упражнение для рук;
- припадание по III позиции;
- притопы;
- этюдная работа (народность по выбору преподавателя).

3.5. Рисунок танца:

Теория:

- до за до;
- клин прямой и обратный.

Практика:

Выполнение рисунков.

4. Гимнастика

4.1. Прыжки

Продолжается отработка и совершенствование прыжковой техники. Добавляются новые элементы и повторяются пройденные ранее.

4.2. Развитие танцевальных данных

1. Упражнения на укрепление и развитие мышц спины.
2. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
3. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
4. Упражнения на боковые мышцы.
5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.
6. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
7. Упражнения на развитие паховых мышц.
8. Упражнения на укрепление и развитие стоп. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы.
9. Упражнения для развития шага.
10. Упражнения для тренировки равновесия.
11. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

4.3. Гимнастические упражнения.

Дальнейшая наработка техники изученных упражнений и их усложнение.

5. Репетиционная и постановочная работа

5.1. Повторение танцев первого и второго годов обучения.

5.2. Танцевальные элементы

Теория:

Методика выполнения танцевального движения.

Практика:

1. Танцевальный элемент на месте.
2. Танцевальный элемент в продвижении.

5.3. Изучение новых постановок

Теория:

1. Особенность и яркие моменты постановки.
2. Экскурс в историю народа, рассказ о его обычаях, характере, тематике танцев, хореографической лексике и костюме, если постановка на основе народного материала.

Практика:

1. Разучивание движений и танцевальных элементов, на основе которых будет ставиться танец.
2. Разучивание связок и комбинаций.
3. Разучивание рисунка танца.
4. Отработка танцевальной техники.
5. Работа над выразительностью исполнения танцев.
6. Работа над эмоциональной окраской постановок.

5.4. Репетиционная работа

1. Работа с ансамблем (в ансамбле).
2. Индивидуальная работа (работа с солистами над освоением лексического материала, артистичностью, техникой, выразительностью).
3. Сводный танец (сводные репетиции, работа над репертуаром в ансамбле).
4. Репетиции в костюмах.
5. Генеральная репетиция.

6. Итоговое занятие

Теория:

1. Подведение итогов. Результативность обучения.
2. Планы на будущий год.

Практика:

Просмотр.

Знания и умения, полученные за 3-й год обучения

1. Знания:

- правила постановки рук, группировки пальцев в народном танце;
- знать подготовительные движения рук, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию;
- усвоить основы правильной постановки корпуса (при этом педагогу следует обратить внимание на природные особенности сложения учеников);
- знать русский танец на следующих движениях: переменные ходы, припадания, притопы, простейшие дроби.

2. Умения:

- правильно двигаться в так музыке, сохраняя красивую осанку;
- чувствовать характер музыки и в соответствии с этим уметь передать настроение;
- освоить простейшие элементы классического экзерсиса у станка и танцевальные элементы на середине зала;
- справляться с несложными танцевальными комбинациями;
- приобрести навыки актерской выразительности: уметь изобразить в танцевальном шаге повадки зверей, птиц, выразить образ в разном эмоциональном состоянии.
- уметь исполнять прелюдия в народном характере;
- уметь исполнять русский или другой несложный национальный танец;
- владеть «чувством ансамбля».

Этапы педагогического контроля

№	Срок	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
1.	сентябрь	Знания, умения и навыки, полученные за первый и второй года обучения	Просмотр
2.	январь	- правила постановки рук, группировки пальцев в народном танце; - знать подготовительные движения рук, уметь правильно открыть и	Просмотр

		<p>закрывать руку на талию;</p> <ul style="list-style-type: none"> - усвоить основы правильной постановки корпуса - правильно двигаться в такт музыке, сохраняя красивую осанку; 	
3.	май	Умения и навыки, полученные в течение года	Выступления, участие в конкурсах и фестивалях

Четвёртый год обучения
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Часы		
		Теория	Практика	Итого
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Классический танец	4	72	76
2.1.	Экзерсис у станка	2	34	36
2.2.	Экзерсис на середине	1	14	15
2.3.	Allegro	1	10	11
2.4.	Работа в портере	-	14	14
3.	Народный танец	8	66	74
3.1.	Движение по кругу	1	9	10
3.2.	Экзерсис у станка	2	16	18
3.3.	Вращения	1	9	10
3.4.	Экзерсис на середине	2	24	26
3.5.	Рисунки танца	2	8	10
4.	Гимнастика	-	38	38
4.1.	Прыжки	-	10	10
4.2.	Развитие танцевальных данных	-	20	20
4.3.	Гимнастические упражнения	-	8	8
5.	Постановочная и репетиционная работа	7	125	132
5.1.	Повторение танцев и танцевальных элементов 1, 2, 3 годов обучения	-	9	9
5.2.	Танцевальные элементы	2	10	12
5.3.	Изучение новых постановок	3	52	55
5.4.	Репетиционная работа	2	54	56
6.	Итоговое занятие	1	1	2
	Итого:	21	303	324

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие

Теория:

7. Правила поведения и техника безопасности в танцевальном классе.
8. План работы и мероприятий на учебный год.
9. Расписание занятий.

Практика:

10. Расстановка и распределение детей в линии и у станка по своим местам.
11. Поклон – танцевальное приветствие.

2. Классический танец

2.1. Экзерсис у станка

Теория:

Методика выполнения упражнений.

Практика:

1. Demi - plie по V позиции.
2. Grand – plie по I, II, III позициям. Возможно изучение grand – plie по V позиции.
3. Releve по V позиции.
4. Battement tendu из I позиции крестом по всем направлениям. По мере усвоения движение изучается из V позиции.
5. Battement tendu jete из I позиции крестом во всех направлениях. По мере усвоения движения, возможно изучение из V позиции.
6. Rond de janbe par tere с остановками в точках вперёд, в сторону, назад.
7. Понятие «en dehors» и «en dedans».
8. Rond de janbe par tere в demi – plie с остановками в точках вперёд, в сторону, назад.
9. Battement fondu из III позиции, рабочая нога открывается в пол. Затем из V позиции. Рабочая нога открывается в воздух на 45 градусов.
10. Sur le cou- de pied – обхватное.
11. Releve lent на 45 градусов из I позиции крестом.
12. Grand battement jete на 90 градусов с паузой в каждой точке по I позиции в сочетании с battement tendu.
13. Прогибы корпуса назад и в сторону у станка с добавлением рук из I, а затем из V позиции.

Все упражнения отрабатываются лицом к станку. Начиная со второго полугодия, при хороших результатах, выполняются с правой и с левой ноги, держась одной рукой за станок.

2.2. Экзерсис на середине

Теория:

1. Методика выполнения port de bras.
2. Понятие cruasee.

Практика:

1. Танцевальные шаги:
 - шаг по I позиции с затяжкой носка и максимально выворотным положением стопы.

- шаг по I позиции с выбросом ног на 35 с затяжкой носка и максимально выворотным положением стопы.

- шаг на полупальцах с захлестом голени назад – увеличение темпа.

- шаг на полупальцах по III позиции.

2. II и III port de bras.

3. Положение cguasee.

2.3. Allegro

Теория:

Методика выполнения прыжков.

Практика:

1. Sautee с паузами по I, II, III позициям.

2. Sautee по V позиции.

3. Pa esharpe по II, III позициям.

4. Shagman de pied по III позиции.

Во все прыжки постепенно вводится V позиция ног, комбинации становятся более разнообразными, вводятся различные танцевальные элементы: вскок releve, прыжок лягушка и т. д.

2.4. Работа в портете:

Упражнения для подъема и выворотности стопы.

Упражнения для укрепления мышц спины, пресса, мышц живота.

Упражнения на развитие шага.

Упражнения на развитие выворотности тазобедренного пояса.

Упражнения на растяжку.

3. Народный танец

3.1. Движение по кругу

Продолжается отработка изученных на предыдущих годах обучения шагов народного танца. Шаги комбинируются, усложняются, ускоряется темп, добавляется движение рук.

3.2. Экзерсис у станка

Теория:

Методика выполнения упражнений.

Практика:

1. Demi и grand plie по I, II, V позициям.

2. Battement tendu с переводом ноги на носок и на каблук, с demi plie по V позиции крестом во всех направлениях.

3. Battement tendu jete с ruyripied из V позиции крестом во всех направлениях.

4. Подготовка к верёвочке с demi plie, упражнение для бедра.

5. Patortie простой.

6. Flik –flak вперёд и в сторону из III позиции.

7. Выстукивание по VI позиции.

8. Grand battement по V позиции крестом во всех направлениях.

3.3. Вращения

Теория:

Методика выполнения вращений.

Практика:

1. По диагонали:

- комбинированные вращения с дробью;
- комбинированные с моталочкой;
- комбинированные с ковырялочкой;
- брыкалочка;
- сютеню.

2. На середине:

- на припадании;
- поджатые;
- комбинированные.

3.4. Экзерсис на середине

Теория:

Методика выполнения движений.

Практика:

Дробные выстукивания с усложнённым ритмом и в ускоренном темпе;

Кабриоли.

Веребочка по III позиции, руки на поясе.

Голубец низкий и высокий

Припадание в повороте по точкам и в сочетании с руками.

Этюдная работа в характере определённой народности (по выбору преподавателя).

3.5. Рисунок танца

Теория:

- восьмерка;
- гребень;
- рисунки в парах;
- рисунки в тройках.

Практика:

Выполнение рисунков.

4. Гимнастика

4.1. Прыжки

Продолжается отработка и совершенствование прыжковой техники. Добавляются новые элементы и повторяются пройденные ранее.

- олений шаг;
- шпагат в прыжке.

4.2. Развитие танцевальных данных

1. Упражнения на укрепление и развитие мышц спины.
2. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

3. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
4. Упражнения на боковые мышцы.
5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.
6. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.
7. Упражнения на развитие паховых мышц.
8. Упражнения на укрепление и развитие стоп. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы.
9. Упражнения для развития шага.
10. Упражнения для тренировки равновесия.
11. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

4.3. Гимнастические упражнения.

Дальнейшая наработка техники изученных упражнений и их усложнение.

5. Репетиционная и постановочная работа

5.1. Повторение танцев и танцевальных элементов первого, второго и третьего годов обучения.

5.2. Танцевальные элементы

Теория:

Правый поворот, левый поворот галопа парами.

Практика:

Выполнение поворотов галопа в паре.

5.3. Изучение новых постановок

Теория:

1. Особенность и яркие моменты постановки.
2. Экскурс в историю народа, рассказ о его обычаях, характере, тематике танцев, хореографической лексике и костюме, если постановка на основе народного материала.

Практика:

7. Разучивание движений и танцевальных элементов к постановкам.
8. Разучивание связок и комбинаций.
9. Разучивание рисунка танца.
10. Отработка танцевальной техники.
11. Работа над выразительностью исполнения танцев.
12. Работа над эмоциональной окраской постановок.

5.4. Репетиционная работа

1. Работа с ансамблем (в ансамбле).
2. Индивидуальная работа (работа с солистами над освоением лексического материала, артистичностью, техникой, выразительностью).
3. Сводный танец (сводные репетиции, работа над репертуаром в ансамбле).
4. Репетиции в костюмах.
5. Генеральная репетиция.

6. Итоговое занятие

Теория:

2. Подведение итогов. Результативность обучения.
3. Планы на будущий год.

Практика:

Просмотр.

Знания и умения, полученные за 4-й год обучения

1. Знания:

- знание правила постановки рук, группировки пальцев классического танца;
- знание методики исполнения проученных движений у станка, а также методику исполнения основных ходов и движений;
- знание положений корпуса, ног, рук, головы, положений в паре, манеру исполнения проученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов.

2. Умения:

- приобрести навык выворотного положения «пятка к пятке»;
- уметь владеть центром тяжести тела;
- чувствовать ракурс и позу;
- научиться развивать различные группы мышц;
- владеть техникой исполнения дробей;
- уметь отражать в движениях характер музыки, владеть актёрским мастерством;
- умение преподнести себя зрителю, воплощать заданные образы.

Этапы педагогического контроля

№	Срок	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
1.	сентябрь	Знания, умения и навыки, полученные за первые три года обучения	просмотр
2.	январь	<ul style="list-style-type: none">- правила постановки рук, группировки пальцев в классическом танце;- приобрести навык выворотного положения «пятка к пятке»;- уметь владеть центром тяжести тела;	Просмотр, открытое занятие, выступление, участие в конкурсах
3.	май	Умения и навыки, полученные в течение года	Выступления на различных площадках, участие в фестивалях и

			конкурсах
--	--	--	-----------

Пятый год обучения
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Часы		
		Теория	Практика	Итого
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2.	Классический танец	4	31	35
2.1.	Экзерсис у станка	2	14	16
2.2.	Экзерсис на середине	1	8	9
2.3.	Allegro	1	5	6
2.4.	Дополнительные упражнения	-	4	4
3.	Народный танец	6	66	72
3.1.	Экзерсис у станка	2	16	18
3.2.	Вращения	1	11	12
3.3.	Экзерсис на середине	3	39	42
4.	Гимнастика	4	32	36
4.1.	Прыжки	1	7	8
4.2.	Развитие танцевальных данных	2	22	24
4.3.	Гимнастические упражнения	1	3	4
5.	Постановочная и репетиционная работа	4	67	71
5.1.	Повторение танцев и танцевальных элементов предыдущего года обучения	-	2	2
5.2.	Танцевальные элементы	1	5	6
5.3.	Изучение новых постановок	2	34	36
5.4.	Репетиционная работа	1	26	27
6.	Итоговое занятие	0,5	0,5	1
	Итого:	19	197	216

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие

Теория:

12. Правила поведения и техника безопасности в танцевальном классе.
13. План работы и мероприятий на учебный год.
14. Расписание занятий.

Практика:

- Расстановка и распределение детей в линии и у станка по своим местам.
- Поклон – танцевальное приветствие.

2. Классический танец

2.1. Экзерсис у станка

Теория:

1. Изучение IV позиции ног.
2. Методика выполнения упражнений.

Практика:

1. Demi grand – plie по I, II V позициям sport de bras.
2. Battement tendu из I позиции крестом во всех направлениях.
3. Battement tendu jete из I позиции крестом во всех направлениях.
4. Rond de jambe par terre «en dehors» и «en dedans» на прямых ногах.
5. Passepartee на 45 градусов.
6. Releve lent на 45 градусов из V позиции крестом.
7. Grand battement jete на 90 градусов .
8. Перегибы корпуса – вперед, назад, в сторону по V позиции, держась одной рукой за станок.
9. Полу поворот в V позиции на полупальцах.
10. Растяжка у станка.

2.2. Экзерсис на середине

Теория:

Методика выполнения упражнений.

Практика:

IV port de bras.

Battement tendu из V позиции крестом во всех направлениях анфас.

Rond de jambe par terre «en dehors» и «en dedans».

Grand battement jete на 90 градусов .

Pas de bourree, начинает разучиваться у станка.

2.3. Allegro

Теория:

Методика выполнения прыжков.

Практика:

1. Sautee по I, II, V позициям.
2. Pas de shappe.
3. Grand pas de shappe.
3. Shag manderie по V позиции.

В усвоенные прыжки вводятся руки.

2.4. Дополнительные упражнения

1. Упражнения для укрепления мышц спины.
2. Упражнения на развитие шага.
3. Упражнения на развитие выворотности тазобедренного пояса.
4. Упражнения на растяжку.

3. Народный танец

3.1. Экзерсис у станка

Теория:

Методика выполнения упражнений.

Практика:

1. Demi и grandplie по I, II, V выворотным и невыворотным позициям с перегибами корпуса.

2. Battementtendu.
3. Battementtendujete.
4. Подготовка к веревочке по V позиции. Подготовка к верёвочке со скачком.
5. Ratortieпростой, двойной. Добавление корпуса, головы.
7. Flik -flak по V позиции крестом во всех направлениях.
10. Grandbattement.

3.2. Вращения

Теория:

Методика выполнения вращений.

Практика:

1. По диагонали:
2. На середине:
3. По кругу:

3.3. Экзерсис на середине

Теория:

Методика выполнения движений.

Практика:

Дробные выстукивания.

Комбинации на припадании.

Этюдная работа на основе движений разных национальностей (по выбору преподавателя).

4. Гимнастика

4.1. Прыжки

Продолжается отработка и совершенствование прыжковой техники. Добавляются новые элементы и комбинируются пройденные ранее.

- кольцо;
- шпагат в прыжке.

4.2. Развитие танцевальных данных

- 1) Упражнения на укрепление мышц спины.
- 2) Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- 3) Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
- 4) Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.
- 5) Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.

- 6) Упражнения на развитие паховых мышц.
- 7) Упражнения на укрепление и развитие стоп. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы.
- 8) Упражнения для развития шага.
- 9) Упражнения для тренировки равновесия.
- 10) Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

4.3. Гимнастические упражнения.

Дальнейшая отработка усвоенных упражнений и изучение более усложнённых вариантов.

5. Постановочная и репетиционная работа

5.1. Повторение танцев и танцевальных элементов предыдущего года обучения.

5.2. Танцевальные элементы

5.3. Изучение новых постановок

Теория:

1. Особенность и яркие моменты постановки.
2. Экскурс в историю народа, рассказ о его обычаях, характере, тематике танцев, хореографической лексике и костюме, если постановка на основе народного материала.

Практика:

13. Разучивание движений и танцевальных элементов к постановкам.
14. Разучивание связок и комбинаций.
15. Разучивание рисунка танца.
16. Разводка номера.
17. Отработка танцевальной техники.
18. Работа над выразительностью исполнения танцев.
19. Работа над эмоциональной окраской постановок.

5.4. Репетиционная работа

1. Работа с ансамблем (в ансамбле).
2. Индивидуальная работа (работа с солистами над освоением лексического материала, артистичностью, техникой, выразительностью).
3. Сводный танец (сводные репетиции).
4. Технические репетиции.
5. Репетиции на сцене.
6. Репетиции в костюмах.
7. Генеральная репетиция.
8. Работа над репертуаром в ансамбле

6. Итоговое занятие

Знания и умения, полученные за 5-й год обучения

1. Знания:

- знания французской терминологии;
- знать положения стопы, колена, бедра (открытое, закрытое);
- знать позы классического экзерсиса (croisee, effacee);

- наличие представления о характере национальных танцев;
- знания танцевальной лексики и танцев из репертуара ансамбля.

2. Умения:

- освоить положение: стоя боком к станку в движениях из пяти позиций;
- исполнять движения, сохранять танцевальную осанку и манеру, владеть движениями стопы;
- уметь красиво исполнять *preparations* в классическом танце;
- уметь правильно и методически верно исполнить экзерсис у станка;
- исполнять движения в характере русских хороводов (владеть мягкой пластикой рук, головы, корпуса) и русских плясок (собранный корпус, легкие и четкие подвижные ноги, задорно, игриво);
- изменить характер движения с изменением динамических оттенков музыки, своевременно отразить в движении смену музыкальных темпов.

Этапы педагогического контроля

№	Срок	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
1.	сентябрь	Знания, умения и навыки, полученные за предыдущие года обучения	просмотр
2.	январь	<ul style="list-style-type: none"> - положение: стоя боком к станку в движениях из пяти позиций; - знания французской терминологии; - уметь исполнять «<i>preparations</i>» в классическом танце; - уметь правильно и методически верно исполнить экзерсис у станка; - исполнять движения, сохранять танцевальную осанку и манеру, владеть движениями стопы; 	Просмотр, открытое занятие, выступление, участие в конкурсах
3.	май	Умения и навыки, полученные в течение года	Выступления на различных площадках, участие в фестивалях и конкурсах, отчётное выступление

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2022 г.	31.05.2023 г.	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	01.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3	01.09.2024 г.	31.05.2025 г.	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
4	01.09.2025 г.	31.05.2026 г.	36	324	3 раза в неделю по 3 часа
5	01.09.2026 г.	31.05.2027 г.	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Народный танец

Основными задачами 1-го года обучения народному танцу является правильное усвоение постановки корпуса, ног, рук и головы; основных позиций ног и рук и упражнений на развитие координации. Все упражнения и движения первоначально исполняются в «чистом виде» и только на середине класса. По мере усвоения правильного исполнения этих упражнений и движений на них составляются несложные комбинации.

Задачами второго года обучения является дальнейшее развитие силы ног, навыков координации и танцевальности. Народно-сценический экзерсис составляет основу для более успешного и правильного стилизованного усвоения народного танца. Упражнения у станка начинают разучиваться со второго полугодия лицом к зеркалу и не превышают 20 минут на одном занятии. На середине зала допускается построение несложных комбинаций и композиций на материале русского, украинского и итальянского танцев. Активнее изучаются прыжки на одной ноге, с одной ноги на другую и с двух ног на одну.

Задачами 3-го года обучения народному танцу является умение исполнять технически сложные комбинации и этюды в более сложных ритмических рисунках и ускоренных темпах. Объединять движения в более сложные по композиции комбинации и этюды. По мере усвоения упражнений у станка, ряд из них выносятся на середину зала и исполняется в координации с движениями корпуса, рук и головы. Со второго полугодия экзерсис у станка начинает осваиваться боком к палке.

Особое внимание уделять выразительности исполнения и донесения характера и точной манеры исполнения изучаемого народного танца. Развитию навыков ансамблевого исполнения более сложных, технически насыщенных танцев. Повторению пройденных ранее элементов танцев, в более сложных сочетаниях.

Четвёртый год обучения предлагает дальнейшее изучение у станка более сложных элементов, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. С этого года активнее работают руки, добавляются перегибания корпуса, полуповороты.

Продолжение изучения новых элементов на середине зала. Увеличение элементов парного танца, развивающих навыки общения с партнером. Продолжается изучение элементов русского и других национальных танцев. К концу учебного года составляются более сложные комбинации и небольшие композиции.

Классический танец

В начале обучения по курсу классического танца следует ограничиться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение и корректировка правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Проучивание основных движений экзерсиса у палки и на середине, простейших прыжков с двух ног на две ноги.

Большое значение с первых уроков следует уделять постановке корпуса. Хорошо поставленный корпус способствует правильному усвоению упражнений классического урока - плавных и медленных, при исполнении которых требуется устойчивость, гибкость и подвижность корпуса, быстрые вращения, зависающие прыжки. Постановка корпуса вырабатывает красивую, грациозную осанку, приучает к подтянутости и собранности мышц спины, живота, ягодиц.

Начинают изучать постановку корпуса лицом к станку. Ноги сведены пятками вместе. Носки развернуты. Колени вытянуты. Мышцы ног подтянуты. Руки спокойно, без напряжения лежат на станке напротив плеч. Кисти рук сверху на палке. Пальцы собраны вместе. Локти опущены вниз и находятся между станком и корпусом. Плечи и лопатки опущены вниз. Мышцы живота, спины и ягодиц подтянуты. Голова держится прямо. Лицо спокойно, не напряжено.

Второй год обучения основам классического танца включает в себя дальнейшее развитие координации путем изучения новых форм *port de bras*. Усложнением движений, исполнение некоторых поз, развитие силы ног. Увеличение количества исполнения движения в каждом направлении, а так же за счет некоторого ускорения темпа основных движений экзерсиса у палки. Особое внимание уделяется сохранению точности исполнения движений в процессе развития координации и усложнения учебных задач курса.

Занятия значительно усложняются. На экзерсис у станка отводится не менее 30 минут занятия. Комбинации строятся с учетом уже имеющейся танцевальной техники и возрастных интересов детей. Введение V позиции ног.

Наряду с воспитанием выносливости, силы и устойчивости воспитывают более свободное владение корпусом, движениями головы и особенно рук, которые должны быть не только пластичными и выразительными, но и активно участвовать в исполнении туров и прыжков. Однако главным является качество исполнения. Все упражнения выполняются с правой и с левой ноги, держась одной рукой за станок. Особое внимание уделяется выработке «апломба» на целой стопе, полупальцев обеих ног и одной ноги с рабочей ногой в положении *sur le cou de pied*, устойчивости в поворотах. На середине зала упражнения следует выполнять в *epaulement*, это воспитывает танцевальность. Начинается подготовка к *tours*. Вводятся большие прыжки в начале на месте, затем с продвижением. Изучаются заноски. Воспитывается художественность и выразительности исполнения. Вводятся танцевальные нюансы (“вздох” кисти с полуперегибами корпуса вперед и назад) в комбинации основных движений экзерсиса у палки и на середине, легкие прегибы и

наклоны корпуса, координирующиеся с движениями рук и поворотами головы. Увеличивается количество движений, входящих в комбинацию, ускоряется темп исполнения, увеличивается физическая нагрузка, усложняется координация движений.

Постановочно-репетиционная работа

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления обучающиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются.

На занятиях по постановке танца большое внимание уделяется развитию активного детского творчества, детской фантазии. В процессе занятий нужно дать возможность для самостоятельной работы обучающихся, научить их мыслить самостоятельно, приобщить к сотворчеству. Предлагая темы постановок, нужно стараться, чтобы работа эта была совместной. Темы также могут предлагать и сами обучающиеся.

Со временем постановочные танцы усложняются в зависимости от возрастных особенностей детей и их способностей. Отрабатывается танцевальная техника. Проводится работа над повышением исполнительского мастерства. Отрабатывается эмоциональная окраска танцев. Ведётся дальнейшая работа по раскрытию творческого потенциала обучающихся.

Подготовка концертных номеров – особый, трудоемкий процесс. Здесь и прослушивание музыки, и беседы об особенностях танцевального образа, о костюме, о красоте танца, о совершенстве человеческого тела, выразительности, грации, т.е. о том, как богат язык танца, и что можно достичь им.

Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

Анализ достигнутых результатов

Ансамбль народного танца «Сударушка» образован на базе хореографической студии «Арабеск» в 1999 году. С 2006 года руководителем ансамбля является Павлова Ю.Г.

Достигнуты следующие результаты:

Дипломы и грамоты:

1. За участие в V Республиканском фестивале «Вифлеемская звезда» - г. Сосногорск 2007 г.
2. За участие в концертно-конкурсной программе юбилейного фестиваля танца «Созвездие Севера» - г. Сосногорск 2007 г.
3. За участие в Республиканском фестивале духовной православной музыки «Вифлеемская звезда» - г. Сосногорск 2009 г.
4. За участие в поэтическом вечере украинского поэта Т. Г. Шевченко «Венок России – Кобзарю» - г. Сосногорск 2009 г.
5. За участие в районном фестивале немецкого творчества «FROSE» - г. Сосногорск 2009 г.

6. За участие в районном фестивале немецкого творчества «FROSE» «Быть радостным и петь» - г. Сосногорск 2010 г.
7. За активное участие в мероприятиях КДМЦ «Планета»
8. За участие в Республиканском фестивале духовной православной музыки «Вифлеемская звезда», проходящего под патронажем Епископа Сыктывкарского и Воркутинского Питирима - г. Сосногорск 2011г.
9. За участие в открытом фестивале хореографии «Апрелинка-2011» - г. Ухта 2011г.
10. За активную работу, инициативу и творчество в развитии МБОУ ДОД «ДДТ» г. Сосногорска – Г. Сосногорск 2012г.
11. За участие в муниципальном фестивале детского коми творчества «Мича сикотш (Красивые бусы)» - г. Сосногорск 2012г.
12. За активное участие в муниципальный фестиваль детского и юношеского творчества «Радуга талантов» - г. Сосногорск 2014г.
13. За высокие достижения в области хореографического искусства и вклад в развитие Дома детского творчества г. Сосногорска – г. Сосногорск 2014г.

Благодарности:

1. Немецкой национально-культурной автономии в Республике Коми за большой вклад в сохранение и развитие языка, культуры и традиций российских немцев в Республике Коми г. Сыктывкар 2008г.
2. Главы муниципального района «Сосногорск» И. В. Леонова за развитие и сохранение национальных культурных традиций, пропаганду и популяризацию традиционного народного художественного творчества на территории МО МР «Сосногорск» и участие в первом народном празднике-фестивале «Сосногорье-2009»
3. Администрации МОУ ДОД «Дом детского творчества г. Сосногорска» за участие в творческой программе «Поёт русская душа» г. Сосногорск 2009 г.
4. Главы муниципального района «Сосногорск» И. В. Леонова за активное участие в общественной жизни муниципального района «Сосногорск» - г. Сосногорск 2011 г
5. Руководителя ансамбля русской народной песни «Молодая канарейка» Чернышовой А.С. за оказанную помощь в проведении вокального конкурса «Поёт русская душа» - г. Сосногорск 2012 г.
6. От руководителя проекта «Олимпийцы малого двора» Иванова Г.С. за предоставление художественного номера в финальном мероприятии проекта – Сосногорск 2013 г.
7. Администрации и педагогического коллектива МБОУ СОШ №4 г. Сосногорска за активное участие в юбилейном концерте, посвящённый 60-летию школы – г. Сосногорск 2013 г.
8. Государственного автономного учреждения РК «Дом дружбы народов Республики Коми» за активное участие в реализации проекта «Дни национальных культур» в МР «Сосногорск» и большой вклад в сохранение культурного наследия Республики Коми – г. Сыктывкар 2014 г.
9. Администрации МКЦ МР «Сосногорск» за помощь в проведении творческого вечера ансамбля русской песни «Купальница» - Сосногорск 2014 г.
10. Администрации, педагогического коллектива и учеников МБОУ «СОШ № 2»

г. Сосногорска за активное участие в традиционном школьном музыкальном конкурсе юных исполнителей эстрадной песни «Утренняя звезда -16» - г.Сосногорск 2014 г.

Призовые места:

1. Диплом за 2 место в номинации «Народный танец», возрастная категория 6-9 лет в республиканском открытом конкурсе-фестивале современной хореографии «Танц-класс 2010» - г. Сосногорск 18 апреля 2010г.

2. Диплом за 1 место в номинации «Народная стилизация: группа дети» в первом республиканском фестивале по современной и эстрадной хореографии «Dance integration» - г. Ухта 2010г.

3. Диплом II степени открытого фестиваля хореографии «Апрелинка-2011» в номинации «Народно-стилизованый танец», возрастная категория 7-12 лет - г. Ухта 30 апреля 2011г.

4. Диплом III степени открытого фестиваля хореографии «Апрелинка-2011» в номинации «Народный танец», возрастная категория 9-12 лет - г. Ухта 30 апреля 2011г.

5. Диплом III степени открытого фестиваля хореографии «Апрелинка-2011» в номинации «Народно-стилизованый танец», возрастная категория 13-17 лет - г. Ухта 30 апреля 2011г.

6. Диплом за IV место в номинации «Народный танец: группа дети» на втором республиканском фестивале-конкурсе народной, современной и эстрадной хореографии «Dance integration» - г. Ухта 2011г.

7. Диплом за I место в номинации «Народная стилизация: группа молодёжь» республиканского фестиваля-конкурса народной, современной и эстрадной хореографии «Dance integration» - г. Ухта 2012г.

8. Диплом I степени в номинации «Народный танец» Всероссийский детский фестиваль национальных культур «Венок дружбы» - г. Сыктывкар, 1 июня 2013г.

9. Диплом за II место в номинации «Народная стилизация: группа молодёжь» республиканского фестиваля-конкурса народной, современной и эстрадной хореографии «Dance integration» - г. Ухта 13-15 декабря 2013г.

10. Диплом за III место в номинации «Народный танец: группа молодёжь» республиканского фестиваля-конкурса народной, современной и эстрадной хореографии «Dance integration» - г. Ухта 13-15 декабря 2013г.

Список используемой литературы

1. Акулова, Н.В. Классический тренаж в коллективе народного танца (метод. письмо) / Н.В. Акулова. – НМЦ, 1981
2. Базарова, Н.П. Классический танец / Н.П. Базарова. – Л.: Искусство, 1975;
3. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – СПб: Просвещение, 1996
4. Бекина, С.И. Музыка и движение / С.И. Бекина, Т.П. Ломова. - М.: Музыка, 1984
5. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики / А.С Белкин. - Екатеринбург, 1999
6. Белкина, С.И. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / С.И. Белкина. – М.: Просвещение, 1984
7. Богданов, Г. Урок русского народного танца / Г. Богданов. – М., 1995

8. Боголюбская, С.И. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах (учебно-методическое пособие) / С.И. Боголюбская. - М., 1982
9. Бриске, И.Э. Мир танца для детей / И.Э. Бриске. – Челябинск, 2005
10. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. - Л.: Просвещение, 1980
11. Васильева, Т.К. Секрет танца / Т.К. Васильева. - СПб: Диамант, 1997
12. Голейзовский, К. Образы русской народной хореографии / К. Голейзовский. – М.: Искусство, 1968
13. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала) / Г.П. Гусев. – М.: ВЛАДОС, 2004
14. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца (упражнения у станка) / Г.П. Гусев. – М.: ВЛАДОС, 2002
15. Ерохина, О.В. Школа танцев для детей / О.В. Ерохина. - М.: Феникс, 2003
16. Захаров, В.М. Радуга русского танца / В.М. Захаров. – М.: Вита, 1986
17. Зацепина, К. Народно-сценический танец / К. Зацепина, А. Климов, К. Рихтер и др. - М., 1976
18. Климов, А. Основы русского народного танца / А. Климов. – М.: Издательство Московского государственного института культуры, 1994
19. Коверга, В.К. Возрастная психология (учебно-методическое пособие) / В.К. Коверга, О.В. Белоус. – Армавир: Издательство Государственный педагогический институт, кафедра психологии, 1999
20. Константинова, А.И. Игровой стретчинг / А.И. Константинова. – СПб.: Вита, 1993
21. Константинова, Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников / Л.Э. Константинова. – СПб: Просвещение, 1994
22. Костровицкая, В.М. 100 уроков классического танца / В.М. Костровицкая. – Л.: Искусство, 1981
23. Макарова, Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом / Е.П. Макарова. – СПб: Искусство, 1993
24. Музыкально-двигательные упражнения / Сост. Е.Раевска, С.Руднева. - М., 1991
25. Мы танцуем и играем / Сост. С. Бекина, Ю. Комальков, Э.Соболева. - М., 1994. - Вып. 1-6
26. Никитин, Б. Развивающие игры / Б. Никитин. - М., 1985
27. Овчаренко, Е. История и теория народно-сценического танца / Е. Овчаренко, Н. Смолянинова. – Барнаул, 2000
28. Овчаренко, Е. Народно-сценический танец / Е. Овчаренко. – Барнаул, 1996
29. Поиграем, потанцуем (игровые упражнения и пляски для детей младшего и среднего дошкольного возраста) / Г.П. Фёдорова. – СПб.: Детство-пресс, 1999
30. Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать: Учебное пособие / Т.В. Пуртова. – М.: Владос, 2003
31. Ритмика (метод. пособие) / А.Е. Чибрикова-Луговская. – М.: Дрофа, 1999
32. Ритмика: Учебно-методическое пособие для преподавателей танцев и ритмики. - Пермь, 1997
33. Ротэрс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т.Т. Ротэрс. - М.: Просвещение, 1989
34. Слуцкая, С.Л. Танцевальная мозаика / С.Л. Слуцкая. - М.: Линка – Пресс, 2006

35. Смирнова, М.В. Классический танец / М.В. Смирнова. - Выпуск 3. - М., 1988
36. Стуколкина, Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца / Н. Стуколкина. - М., 1972
37. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А. Михайлова, Н.В. Воронина. – Ярославль: Академия Холдинг, 2000
38. Ткаченко, Т. Народный танец / Т. Ткаченко. – М.: Искусство, 1967
39. Уральская, В. Народная хореография / В. Уральская, Ю. Соколовский. – М., 1972
40. Устинова, Т. Русские народные танцы / Т. Устинова. – М.:Искусство, М., 1976
41. Фарфель, В.С. Развитие движений у детей школьного возраста / В.С. Фарфель. — М., 1959
42. Фирилева, Ж.Е. Са-фи-дансе: Танцевально-игровая гимнастика для детей / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство - пресс, 2003