

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Истоки» г. Челябинска»  
(МБУ ДО «ЦВР «Истоки»)

СОГЛАСОВАНО  
на заседании методического совета  
МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (протокол  
от 18 сентября 2023г. № 2)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

«НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

срок реализации программы: 1 год  
(возраст учащихся: 9-16 лет)

Авторы-составители:  
Мамедова Лилия Абдрахимовна  
педагог дополнительного образования,  
Дудина Елена Николаевна методист  
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

<b>Название программы</b>	«НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»
<b>Автор-составитель программы</b>	Мамедова Лилия Абдрахимовна
<b>Вид программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
<b>Направленность программы</b>	Художественная
<b>Вид деятельности /Направление</b>	Хореография (народно-сценический танец)
<b>Образовательная область</b>	Профильная (хореография)
<b>Способ освоения содержания образования</b>	Репродуктивный, алгоритмический, творческий
<b>Уровень освоения содержания образования</b>	Стартовый ( <i>ознакомительный, общекультурный</i> )
<b>Возрастной уровень реализации программы</b>	9-16 лет
<b>Форма реализации программы</b>	Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся
<b>Продолжительность реализации программы</b>	Одногодичная
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Аккредитация</b>	Не требуется
<b>Язык, на котором осуществляется обучение</b>	Русский
<b>Аннотация (краткое описание программы)</b>	Программа ориентирована на раскрытие духовного мира ребенка, всестороннее развитие учащегося и формирования его как личности. Занятия народным танцем знакомят с традиционным русским искусством, его истоками, видами, ценностными ориентирами; формируют толерантные отношения к иным культурам; дают возможность учащимся раскрыть творческий потенциал в художественно-творческой деятельности.

## Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на 2023-2024 учебный год.

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«Народно-сценический танец» 1г, 9-16 лет
Дата начала реализации в учебном году	18.09.2023
Дата окончания реализации в учебном году	31.05.2024
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая.
Продолжительность реализации Программы в учебном году	34 недели
4 группы (А1, Б1, В1, Г1) - 1 год обучения	нагрузка 2 раза в неделю по 2 часа = 136 часа в год
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	сентябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	январь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация)	-
– Аттестация по окончании обучения по Программе	май
Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
1	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты обучения	5
1.4.	Организация образовательного процесса	6
1.5.	Содержание программы	7
2.	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	21
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	21
2.2.	Методические материалы	22
2.3.	Условия реализации программы	24
	- <i>Материально-техническое обеспечение программы</i>	
	- <i>Методическое обеспечение</i>	
	- <i>Литература</i>	
	Приложения к программе:	25
3.	1. Календарно-тематический план –сетка / Календарный учебный график (Приложение А/1).	
	2. Воспитательная работа в рамках программы (Приложение Б/1).	
	3. Оценочные материалы: - Карты мониторинга (Приложения В/1, В/2, В/3.). - Критерии оценки (Приложения В/4).	

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

#### ***Направленность программы***

Программа «Народно-сценический танец» является программой художественной направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31.03.2022 № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 протокол № 3);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18.11.2015 № 09-3242);
- Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

#### ***Актуальность программы***

Программа «Народно-сценический танец» разработана в соответствии с социальным заказом родителей и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

В содержании программы по народно-сценическому танцу нашли отражение следующие аспекты:

- повышение роли гражданственно-патриотического воспитания (знакомство с традиционным русским искусством, его истоками, видами, ценностными ориентирами);

- формирование более широкого, толерантного отношения к иным культурам;
- приобретение начальной компетентности слушателя, зрителя; интеграция полученных знаний в собственной художественно-творческой деятельности.

Программа также содержит отобранную в соответствии с задачами обучения систему понятий из области танцевального искусства, на основе которых строится работа по развитию двигательного навыка, творческого мышления учащихся, расширению кругозора, формированию собственной культурной среды; сведения о различных видах танца, о культурных доминантах различных национальностей.

Методически программа ориентирована на раскрытие духовного мира ребенка, всестороннее развитие обучающегося и формирования его как личности.

#### ***Отличительные особенности программы, новизна***

Преимущество данной программы выражено в минимальных, но информативных знаниях в изучении основ народно-сценического танца и добавления региональных особенностей: изучение основных движений, рисунков, костюмов, которые используются в танцевальной культуре Урала.

Данная программа разработана на основе «Программы по танцу для ДШИ с 8-летним сроком обучения», Составитель Л.Ю. Цветкова. Киев: РУМК Министерства культуры 1987г.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Творческое и эстетическое развитие учащихся через занятия народным танцем.

#### **Задачи программы:**

##### ***Предметные (обучающие) задачи:***

- обучить элементам хореографической азбуки и сценического движения;
- ознакомить с русскими традициями танца, танцами родного края;
- сформировать музыкально-ритмические навыки, навыки выразительного исполнения в народной хореографии;

##### ***Метапредметные (развивающие) задачи:***

- развивать музыкальный слух и чувство ритма,
- развивать художественно-творческие способности учащихся, воображение и фантазию.

##### ***Личностные (воспитательные) задачи:***

- формировать интерес к профессиям в области хореографии;
- воспитывать художественный вкус, эстетическую и общую культуру, уважение к народному хореографическому искусству.

## **1.3. Планируемые результаты обучения**

Планируемые результаты освоения программ по окончании обучения:

##### ***Предметные (обучающие) результаты:***

- будут знать элементы хореографической азбуки, уметь соединять движения, воспроизводить их в импровизированной последовательности;
- будут владеть понятиями в области народного танца (терминология), знать историю народного танца;
- будут уметь выполнять элементы народного танца, последовательные движения народного танца.

##### ***Метапредметные (развивающие) результаты:***

- будет развито чувство ритма и музыкальный слух;
- будут развиты творческие способности к сценическому танцу, воображение, фантазия, стремление к познанию и творчеству.

##### ***Личностные (воспитательные) результаты:***

- будет привит интерес к профессии хореографа, артиста, балетмейстера;
- будут воспитаны художественный, эстетический вкус, уважение к народным традициям и народным танцам.

## **1.4. Организация образовательного процесса**

#### ***Адресат программы***

Программа «Народно-сценический танец» предназначена для детей с 9-16 лет.

Набор учащихся производится по желанию родителей и детей.

Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность не зависимо от особенностей здоровья реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

Данная программа может быть освоена учащимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей)). В данном случае составляется индивидуальный УТП освоения программы.

#### ***Характеристика возрастных особенностей учащихся***

Дети 9-11 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение.

У детей 12-16 лет резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления.

***Профориентационный компонент программы.*** На занятиях осуществляется профориентационная деятельность, направленная на знакомство с профессией хореографа, артиста, балетмейстера. Формы организации – беседа, сочинение танцевальных комбинаций и этюдов.

***Воспитательный потенциал программы*** предполагает развитие гуманистической направленности личности учащихся, включая в себя формирование представлений о многообразии культурного наследия человечества и российского общества, взаимоуважения и бережного отношения к окружающему миру, популяризации научных знаний и ориентацию на здоровый образ жизни, мотивацию и изучение культурных ценностей и их создание, организацию самостоятельной деятельности учащихся, направленную на самообразование и самоопределение в будущем. Данный компонент представлен в виде плана «Воспитательной работы» по различным направлениям (Приложение Б/1).

#### ***Объём программы и режим работы***

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа, что составляет 136 часа в год.

Информацию по распределению учебного времени обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

Таблица 1

#### **Объем программы и режим работы**

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год <b>(34 недели)</b>
1 год обучения Младший состав	2 часа	2 раза	4 часа	136 часов
1 год обучения Старший состав	2 часа	2 раза	4 часа	136 часов
<b>ИТОГО (объем программы):</b>				272 часов

***Уровень программы - стартовый (ознакомительный, общекультурный)***

## 1.5. Содержание программы

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для младшего состава (9-11 лет)

№ п/п	<i>Название раздела, темы</i>	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в танцевальном зале. Знакомство с программой. Беседа о профессии балетмейстер.	2	1	1	Беседа,
<b>Раздел № 1 Русский танец</b>					
1.1.	Занятия на середине зала: постановка корпуса, рук, головы, позиции рук и ног	2	-	2	
1.2.	Preparation, Port de bras в характере русского народного танца	4	-	4	
1.3.	Поклоны женского и мужского русского танца	2	-	2	
1.4.	Положение рук на поясе	2	-	2	Опрос
1.5.	Шаги русского танца	4	-	4	
1.6.	Танцевальные элементы русского танца: «гармошка», «ёлочка»	4	-	4	Творческие задания. Упражнение
1.7.	Притопы, подготовка к дробям	6	-	6	
1.8.	Танцевальные элементы русского танца: «ковырялочка» с1,2,3 притопом, с прыжком	2	-	2	
1.9.	Сочинение танцевальных комбинаций учащимися	2	-	2	Опрос
1.10.	Дробь с подскоком	2	-	2	
1.11.	Танцевальные этюды на основе выученного материала	6	-	6	
1.12.	Дроби русского танца. Итоговое занятие по разделу	2	-	2	Контрольные упражнения
<b>Раздел № 2 Экзерсис народно-сценического танца</b>					
2.1.	Экзерсис народно- сценического танца. Методика	2	1	1	Опрос
2.2.	Экзерсис у станка: demi plie в характере русского танца	2	-	2	
2.3.	Battement tendu в характере русского танца	2	-	2	
2.4.	Battement tendu jete в характере русского танца	2	-	2	
2.5.	demi и grands plie – плавные, : Battement tendu с переводом рабочей ноги с носка на ребро каблука	2	-	2	
2.6.	Сочинение экзерсиса у станка учащимися	2	-	2	Опрос
2.7.	Port de bras с платочком	2	-	2	
2.8.	Подготовка к характерному rond de jambe par terre	2	-	2	
2.9.	Итоговое занятие по разделу Повторение выученного материала. Беседа о профессии хореограф, артист.	4	-	4	Показ танцевальных элементов
<b>Раздел № 3 Белорусский танец</b>					

3.1	Основы белорусского танца	2	-	2	Беседа
3.2	Постановка корпуса, рук, головы, ног в характер белорусского танца	2	-	2	
3.3	Шаги белорусского танца	4	-	4	
3.4	Положение и движение в парах	2	-	2	
3.5	Присюды	2	-	2	
3.6	Комбинации на вращения	2	-	2	
3.7	Итоговое занятие. Этюд в характере белорусского танца Сочинение танцевальных комбинаций учащимися	2	-	2	Показ этюдов
<b>Раздел № 4 Танцы Прибалтики</b>					
4.1	Основы танцев народов Прибалтики. Наглядные иллюстрации и демонстрация танцев народов мира	2	2		Беседа
4.2	Положение рук, ног, головы, корпуса в характере литовского танца	2	-	2	
4.3	Шаги литовского танца	4	-	4	
4.4	Танцевальные элементы литовского танца	4	-	4	
4.5	Положение и движения в парах	2	-	2	
4.6	Этюд в характере литовского танца	2	-	2	Показ этюдов
<b>Раздел № 5 Уральский танец</b>					
5.1	Положение рук на поясе	2	-	2	
5.2	Ключи – 4 вида	6	-	6	
5.3	Двойная дробь, дробные комбинации в сочетании с притопами и ключами	4	-	4	
5.4	«Молоточки» в сочетании с танцевальными элементами	4	-	4	
5.5	Положение в парах: «звездочка», «свечка», «под руку»	4	-	4	
5.6	Танцевальные элементы в парах	4	-	4	
5.7	Танцевальный этюд в характере уральского танца	6	-	6	Показ этюда
<b>Раздел № 6 Дроби русского танца</b>					
6.1	Двойная дробь, двойная дробь в сочетании с притопами	4	-	4	
6.2	Каблучная дробь в сочетании с бегом и притопами	4	-	4	
6.3	Дробь с подбивкой	2	-	2	
6.4	Сочетание дробей между собой	4	-	4	Контрольные упражнения
<b>Итого:</b>		<b>136</b>	<b>4</b>	<b>132</b>	



**Для старшего состава (11-16 лет)**

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в танцевальном зале. Знакомство с программой. Беседа о профессии балетмейстер.	2	1	1	Беседа, опрос
<b>Раздел № 1 Русский танец</b>					
1.1.	Занятия на середине зала: постановка корпуса, рук, головы, позиции рук и ног	2	-	2	
1.2.	Preparation, Port de bras в характере русского народного танца в разных положениях корпуса и точках класса	4	-	4	
1.3.	Поклоны женского и мужского русского танца	2	-	2	
1.4.	Положение рук на поясе. Танцевальные элементы с Port de bras.	2	-	2	
1.5.	Движения и положения рук. Шаги русского танца с работой рук и головы	6	-	6	
1.6.	Танцевальные элементы русского танца: «гармошка», «ёлочка»	4	-	4	
1.7.	Притопы, подготовка к дробям	4	-	4	
1.8.	Дробная дорожка, состоящая из тройных притопов, двойная дробь	2	-	2	
1.9.	Танцевальные элементы русского танца: «ковырялочка» с1,2,3 притопом, с прыжком, 45и 90 градусов	2	-	2	
1.10.	Сочинение танцевальных комбинаций учащимися	2	-	2	Опрос
1.11.	Дробь с подскоком, каблучная дробь	2	-	2	
1.12.	Танцевальные этюды на основе выученного материала	4	-	4	Показ этюда
1.13.	Движения русского танца. Итоговое занятие по разделу	2	-	2	Контрольные упражнения
<b>Раздел № 2 Экзерсис народно-сценического танца</b>					
2.1.	Экзерсис народно- сценического танца. Методика	2	1	1	Опрос
2.2.	Экзерсис у станка: demi plie, Battement tendu, Battement tendu jete в характере русского танца	2	-	2	
2.3.	Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги в характере русского танца	2	-	2	Контрольные упражнения
2.4.	Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги в характере русского танца	2	-	2	
2.5.	demi и grands plie – плавные, : Battement tendu с переводом рабочей ноги с носка на ребро каблука. Battement tendu jete с demi plie	6	-	6	
2.6.	Port de bras с платочком с сочетанием танцевальных элементов	2	-	2	Викторина
2.7.	характерный rond de jambe par terre	2	-	2	
2.8.	Итоговое занятие по разделу Повторение выученного материала	2	-	2	Контрольные упражнения

	Беседа о профессии хореограф, артист.				
<b>Раздел № 3 Белорусский танец</b>					
3.1	Основы белорусского танца	2	-	2	Беседа, опрос
3.2	Постановка корпуса, рук, головы, ног в характер белорусского танца	2	-	2	
3.3	Шаги белорусского танца	2	-	2	
3.4	Положение и движение в парах, движения белорусского танца	4	-	4	
3.5	Присюды с работой рук, с вращением.	2	-	2	
3.6	Комбинации на вращения из угла, на середине, по кругу	2	-	2	
3.7	Итоговое занятие. Этюд в характере белорусского танца. Сочинение танцевальных комбинаций учащимися	2	-	2	Показ этюдов
<b>Раздел № 4 Танцы Прибалтики</b>					
4.1	Основы танцев народов Прибалтики. Наглядные иллюстрации и демонстрация танцев народов мира	2	2		Беседа, опрос
4.2	Положение рук, ног, головы, корпуса в характере эстонского танца	2	-	2	Творческие задания. Упражнение
4.3	Шаги эстонского танца	4	-	4	
4.4	Танцевальные элементы эстонского танца	4	-	4	
4.5	Положение и движения в парах	2	-	2	
4.6	этюд в характере эстонского танца	2	-	2	Показ этюдов
<b>Раздел № 5 Уральский танец</b>					
5.1	История уральского танца. Положение рук на поясе	4	2	2	Беседа, опрос
5.2	Ключи – 4 вида	4	-	4	
5.3	Двойная дробь, дробные комбинации в сочетании с притопами и ключами	4	-	4	
5.4	«Молоточки» в сочетании с танцевальными элементами	4	-	4	
5.5	Положение в парах: «звездочка», «свечка», «под руку»	4	-	4	
5.6	Танцевальные элементы в парах	4	-	4	
5.7	Танцевальный этюд в характере уральского танца	6	-	6	Контрольные упражнения
<b>Раздел № 6 Трюки русского танца</b>					
6.1	Женское вращение «Бегунок», «обертас», тур на каблук	4	-	4	
6.2	Вращения, посадка на присядку	4	-	4	
6.3	Мячики в различных сочетаниях	2	-	2	
6.4	«Ползунок», присядки	4	-	4	Контрольные упражнения
<b>Итого:</b>		<b>136</b>	<b>6</b>	<b>130</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

### Содержание для младшего состава (9-11 лет)

#### Вводное занятие

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях и режим работы. Культура поведения. История развития народных танцев, виды, классификация. Беседа о профессии хореографа.

*Форма контроля:* опрос. (Каковы правила поведения в ЧС? Какие народные танцы вы знаете? и т.д.) Формирование знаний учащихся о профессиях в области хореографии, пробудить творческий интерес обучающихся к основам танцевального искусства, заинтересовать детей, осуществив их знакомство со спецификой хореографического искусства.

### **Раздел №1. Основы русского танца**

1.1. Занятия на середине зала: постановка корпуса, рук, головы, позиции рук и ног.

*Практика:* Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо. Отработка основных позиций рук: подготовительное положение и исходное положение.

1.2. Preparation, Port de bras в характере русского народного танца.

*Теория:* подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения, это наиболее трудная часть танца, которая требует большой работы и заботы. Умение управлять руками сразу обнаруживает хорошую школу.

*Практика:* руки с исходного положения закрываются на пояс, открываются во 2, в 3 позицию.

1.3. Поклоны женского и мужского русского танца.

*Практика:* Маленький поклон - с легким наклоном корпуса вперед происходит плавный кивок головы с возвращением в исходное положение. Поясной поклон - верхняя часть туловища от пояса наклоняется.

1.4. Положение рук на поясе.

*Практика:* 1-е положение. Обе руки, согнутые в локтях, лежат сбоку на талии, у девушек — кулачками, иногда ладонями; у юношей — чаще ладонями, иногда кулачками. Локти направлены в стороны. Это положение можно назвать «подбоченившись». 2-е положение. Руки скрещены на груди. У девушек руки или приближены к корпусу, или чуть отведены, правая рука находится под левой рукой, кисти зажаты в кулачок и спрятаны под локти противоположных рук. У юношей руки от корпуса отведены, локти направлены вперед, правая рука находится над левой рукой, кисти лежат ладонями на противоположных руках, выше локтя. 3-е положение (женское). Обе руки подняты невысоко в стороны и находятся между исходной и 2-й позицией, локти свободны, кисти направлены ладонями вперед. Иногда девушка в правой руке держит платочек. 4-е положение (женское). Правая рука, согнутая в локте, поднята от локтя вверх, локоть от корпуса отведен в сторону и направлен вниз, кисть, повернутая ладонью к зрителю, находится чуть выше правого плеча, пальцы согнуты и опущены к ладони. Левая рука свободно опущена вниз и от корпуса отведена.

1.5. Шаги русского танца.

*Практика:* Шаги исполняются вперед, свободно и не напряженно. Нога опускается на всю ступню иногда с носка, с каблука; в женском танце шаги выполняются на низких полупальцах.

1.6. Танцевальные элементы русского танца: «гармошка», «ёлочка»

*Практика:* движения исполняются из 1 позиции, по прямой, с поворотом на 180, 360 градусов, с demi plie

1.7. Притопы, подготовка к дробя.

*Практика:* удары всей ступней, п/п, каблуком.

1.8. Танцевальные элементы русского танца: «ковырялочка» с1,2,3 притопом, с прыжком,

*Практика:* движения выполняются из 3 позиции, удары четкие, звонкие, корпус прямой, голова смотрит в сторону рабочей ноги.

1.9.Сочинение танцевальных комбинаций учащимися

*Практика:* Показ и разбор танцевальных комбинаций

1.10.Дробь с подскоком.

*Практика:* дробь с дарами каблуком, п/п, с продвижением и на месте, плечи поворачиваются к противоположной ноге.

1.11. Танцевальные этюды на основе выученного материала.

*Теория:* Основная идея этюдной работы основывается на вовлечении учащихся в танец сценического, а не тренировочного порядка. Комбинируя различные танцевальные движения, нужно создавать сценически окрашенные танцевальные эпизоды, включающие в себя и технику танца, и его стиль, и актёрскую танцевальную выразительность.

*Практика:* танцевальный этюд с Port de bras, дробями.

## 1.12. Дроби русского танца.

*Форма контроля:* Контрольные упражнения: движения и положения рук, шаги, «гармошка», «елочка», дробь с подскоком.

## Раздел №2. Экзерсис народно – сценического танца

### 2.1 Методика

Экзерсис народно — сценического танца - это система упражнений и движений, возникшая на основе классического танца. Народно - сценический танец изучается вначале на середине зала, а затем у станка. Многие движения народного танца основаны на движениях классического.

### 2.2 demi и grands plie – плавные

*Теория:* Движение развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, эластичность и выворотность ног. Исполняется по всем выворотным и невыворотным позициям (первый год преимущественно по выворотным).

*Практика:* При исполнении demi – и grand plie необходимо следить за подтянутостью мышц, ягодичные мышцы сильно втянуты, выворотность абсолютная (колени развёрнуты по направлению носков). Мышцы ног напряжены как при приседании, так и при подъёме (ощущение преодоления сопротивления).

### 2.3 Battement tendu,

*Практика:* Движение должно быть одинаково энергичным и в момент отведения ноги, и, что особенно важно, в момент приведения работающей ноги в III поз. Важным моментом является подъём пятки опорной ноги. Необходимо добиваться одновременного привода работающей ноги и резкого опускания пятки на пол, а затем такой же одновременности отвода работающей ноги и резкого опускания пятки на пол (пятка опорной ноги как-бы выбивает работающую ногу)

### 2.4 Battement tendu jete

*Практика:* движение ноги вперед, в сторону и назад из I и из V позиций с броском на высоту 45°, в момент возвращения раб.н. делаем demi plie

2.5 .demi и grands plie – плавные: Battement tendu с переводом рабочей ноги с носка на ребро каблука

*Практика:* следить за правильностью выполнения, корпус подтянут, перед выполнение упр. Колени вытянуты, руку закрываем на пояс, голова в сторону.

### 2.6. Сочинение экзерсиса у станка учащимися.

*Практика:* Комбинации сочиняются на основе выученных ранее движений с добавлением танцевальных элементов. Следить за методикой исполнения, музыкальностью, работа по принципу- от простого к сложному

### 2.7. Port de bras с платочком.

*Практика:*левой рукой взять конец платочка и пропустить его со стороны ладони между указательным и средним пальцами правой руки от себя, затем вывести конец платочка между средним и безымянным пальцами в сторону ладони: пальцы сжимаются, и платочек удобно лежит в руке.

–левой рукой взять платочек за конец и пропустить его между указательным и средним пальцами в сторону ладони, затем вывести этот же конец между указательным и большим пальцами и крепко прижать его большим пальцем. За середину (все четыре конца платочка находятся на одном уровне и свисают вниз)

–Платочек берется за середину двумя пальцами средним и указательным (пропускается между ними с тыльной стороны ладони).

–Платочек берется за середину "щепоткой" – тремя пальцами: большим, указательным, средним.

–Середина платочка пропускается между указательным и средним пальцами и прижимается большим пальцем к ладони.

### 2.8. Характерный rond de jambe par terre.

*Практика:* Центр тяжести туловища сохраняется на опорной ноге. Работающая нога должна проходить «выворотно» все основные положения ног на носок в одном темпе. Через первую позицию нога проводится скользящим движением с обязательным опусканием на пол всей стопы.

*Форма контроля:* повторение выученного материала- demi и grands plie – плавные, Battement tendu, Battement tendu jete с demi plie, Port de bras с платочком, характерный rond de jambe par terre

2.9. Итоговое занятие по разделу. Экзерсис у станка и на середине показывается в сочетании - созданные педагогом и учащимися.

*Практика:* Учебный материал должен быть выучен и показан всей группой

Беседа о профессии хореограф, артист.

### **Раздел № 3. Основы белорусского танца**

3.1 Основы белорусского танца - характер, манера и особенности исполнения, характерные движения, женский и мужской костюм. Названия танцев.

3.2. Постановка корпуса, рук, головы, ног в характер белорусского танца.

*Практика:* корпус подтянут, плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице, голову следует держать прямо., позиции ног выворотные. 1-е положение рук: обе руки свободно опущены вниз вдоль корпуса, кисти направлены ладонями к корпусу; 2-е положение (в хороводе): Обе руки раскрыты, подняты вперед, чуть ниже плеч и немного разведены в стороны, локти свободны, кисти раскрыты ладонями вверх; 3-е положение: обе руки подняты, раскрыты в стороны, локти свободны, кисти раскрыты ладонями вверх; 4-е положение: обе руки согнуты в локтях и лежат ладонями на талии (четыре пальца сомкнуты и направлены вперед, большой палец — назад). Локти направлены в стороны и слегка вперед; 5-е положение: руки скрещены перед грудью, локти от корпуса отведены. Левая рука находится над правой рукой, кисти лежат ладонями на противоположных руках, чуть выше локтя; 6-е положение: девушка держится двумя руками за юбочку или за фартучек, руки отведены от корпуса, локти свободны и чуть закруглены; 7-е положение: одна рука положена на талию ладонью внутрь. Второй рукой девушка держится за юбочку, рука отведена от корпуса в сторону.

3.3. Шаги белорусского танца:

*Практика:* шаг с подскоком, с проскальзыванием, с бегом

3.4.. Положение и движение в парах

*Практика:* руки на крест, под руку, лодочкой

3.5 Присюды

*Практика:* Скользящий шаг вперед правой ногой, сгибая ее в колене, приставить скользящим движением левую ногу к правой в шестую позицию.

3.6. Комбинации на вращения

*Практика:* с подскоками, с бегом

3.7. Танцевальный этюд в характере белорусского танца - «Кружачок»

*Практика:* разучивание движений, положение в парах, композиционный рисунок

*Форма контроля:* показ этюда «Кружачок» Сочинение танцевальных комбинаций учащимися. Преподаватель проводит беседу о принципах сочинения комбинаций, Учащийся сам предлагает тему и музыкальный материал для сочинения танцевальных комбинаций.

### **Тема № 4. Основы танцев народов Прибалтики**

4.1 Основы танцев народов Прибалтики. Наглядные иллюстрации и демонстрация танцев народов Прибалтики. Характер, манера и особенности исполнения, характерные движения, женский и мужской костюм. Названия танцев. *Практика.* Показ.

4.2. Положение рук, ног, головы, корпуса в характере литовского танца

*Практика:* корпус подтянут, плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице, голову следует держать прямо, позиции ног выворотные. 1-е положение рук: обе руки, согнутые в локтях, лежат ладонями сбоку на талии, четыре пальца сомкнуты и направлены вперед, большой палец — назад; 2-е положение (женское): исполнительница держится двумя руками за юбочку. Руки чуть присогнуты в локтях; 3-е положение (мужское): руки скрещены на груди, локти чуть отведены от корпуса, кисти лежат ладонями на противоположных руках чуть выше локтя; 4-е положение (женское): правая рука, держащая цветок, присогнута в локте и поднята невысоко вперед.левой рукой исполнительница держится за юбочку. Это положение характерно для танца «Садуте». Наглядные иллюстрации и демонстрация танцев народов мира. Просмотр видео и фото материалов.

4.3. Шаги литовского танца

*Практика:* с подскоком, с проскальзыванием, с бегом, с хлопками.

4.4. Танцевальные элементы литовского танца.

*Практика:* Шаги с подскоками. - сделать шаг вперед, отделяя от пола другую ногу, согнутую в колене, и подскакивает на опорной ноге. Исходное положение ног: 6-я позиция.

Подскоки поочередно то на двух ногах, то на одной ноге. Исполнитель делает подскоки, опускаясь поочередно: на обе ноги, на правую ногу, на обе ноги, на левую ногу. Свободная нога поднимается вперед.

Перескоки из стороны в сторону. Исполнитель перескакивает с одной ноги на другую, затем дважды переступает на месте, одна нога накрест другой.

Исходное положение ног: 6-я позиция. Польшка. Хлопки.

#### 4.5. Положение и движения в парах.

*Практика:* 1-е положение: Исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения: девушка справа, юноша слева. Юноша держит правой рукой левую руку девушки, обе руки свободно опущены вниз. Правой рукой девушка держится за юбочку. Левая рука юноши лежит сбоку на талии.

2-е положение: Исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения: девушка справа, юноша слева. Правая рука юноши закруглена в локте, левой рукой девушка держит юношу под руку. Левая рука юноши лежит сбоку на талии. Правой рукой девушка держится за юбочку.

3-е положение. Исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения: девушка справа, юноша слева. Правой рукой юноша держит девушку за талию.левой рукой, присогнутой в локте, юноша держит левую руку девушки, обе руки подняты влево и слегка вперед. Правой рукой девушка держится за юбочку.

4-е положение. Исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения: девушка справа, юноша слева. Юноша держит правой рукой девушку за талию. Левая рука юноши положена сбоку на талию. Левая рука девушки лежит ладонью на правом плече юноши. Правой рукой девушка держится за юбочку.

5-е положение. Исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения: девушка справа, юноша слева. Исполнители держатся за руки, скрещенные перед собой: правой за правую, левой за левую, левая рука девушки находится над правой рукой юноши.

6-е положение. Исполнители стоят друг перед другом, держась за руки, правой за левую, левой за правую. Руки свободны в локтях и слегка опущены вниз.

7-е положение. Исполнители стоят друг перед другом. Юноша держит девушку двумя руками за талию. Руки девушки положены ладонями: правая на левое плечо юноши, левая на правое плечо.

8-е положение. Исполнители стоят друг перед другом. Правой рукой юноша держит девушку сзади за талию. Левая рука девушки положена ладонью на правое плечо юноши.левой рукой юноша держит правую руку девушки, обе руки подняты в сторону по ходу движения.

9-е положение. Исполнители стоят правым плечом друг к другу. Правые руки закруглены и переплетены в локтях, руки от локтя направлены вниз.левой рукой девушка держится сбоку за юбочку, левая рука юноши лежит сбоку на талии.

10-е положение. Исполнители стоят в затылок друг за другом: девушка впереди, юноша позади. Обе руки девушки подняты невысоко назад: юноша, протянув руки вперед, держит девушку правой рукой за правую, левой за левую руку. Корпус у девушки слегка наклонен вперед, у юноши корпус прямой.

4.6. Танцевальный этюд в характере литовского танца «Козлик»- разучивание движений, положение в парах, композиционный рисунок. *Практика.*

*Форма контроля:* показ этюда.

### **Раздел № 5 Уральский танец**

#### 5.1. Положение рук на поясе.

*Практика:* Руки зажаты в кулочках на поясе, локти направлены вперед, корпус подтянут, подбородок приподнят.

#### 5.2. Ключи – 4 вида.

*Теория:* Ключи выполняется по 6-й позиции, почти не сходя с места. Своеобразие им придают чуть заметные подскоки и четкие, отрывистые удары об пол всей ступней то одной, то другой ноги. Исполняться ключи могут в нескольких вариантах.

*Практика:* 1 ключ – одинарные удары всей стопой, 2 ключ - двойной удар пр.н. и одинарный лев.н, 3 ключ- одинарный удар пр.н. и двойной удар лев.н, 4ключ – двойной удар пр и лев.н.

#### 5.3. Двойная дробь, дробные комбинации в сочетании с притопами и ключами.

*Практика:* два раза подряд ударяем одной ногой об пол, причем первый удар короткий, после него нога тотчас же упруго отделяется от пола; со вторым ударом нога крепко становится на пол, как бы припечатывая. В дробях этого вида как первый, так и второй удар выполняться не только всей ступней, но также или каблуком, или подушечкой стопы, причем акцентируется чаще второй, но иногда и первый удар.

#### 5.4. «Молоточки» в сочетании с танцевальными элементами.

*Практика:* После небольшого подскока на обеих ногах левая с присогнутым коленом опускается на низкие полупальцы; колено направлено вперед. Правая сгибается в колене и с «сокращенной» стопой резко поднимается в прямом положении от колена назад - вверх, носок направлен в пол. «И» - короткий удар в пол полупальцами правой ноги, присогнутой в колене, около каблука левой. После удара согнутая в колене нога сразу резко, акцентированно отскакивает в прямом положении назад - вверх. Колено правой ноги не должно отходить далеко вперед или назад от колена левой.

5.5. Положение в парах:

*Практика:* «звездочка», «свечка», «под руку».

5.6. Танцевальные элементы в парах.

*Практика:* танцевальный бег, молоточки, дробная дорожка, припадание, танцевальный и переменный шаг.

5.7. Танцевальный этюд в характере уральского танца.

*Практика:* изучаются движения ног, а затем движения рук и корпуса, следить за ансамблевым исполнением, нужно объяснять детям, что требование единства и сходства танцевальных движений каждого исполнителя есть необходимое условие, определяющее рисунок танца. В этюдах с партнёром главное полная согласованности движений и умению выполнять в танце общие или различные актёрские задания.

*Форма контроля:* показ этюда, синхронность исполнения, музыкальность, работа в парах.

### **Раздел № 6. Дроби русского танца**

6.1. Двойная дробь, двойная дробь в сочетании с притопами.

*Практика:* два раза подряд ударяем одной ногой об пол, причем первый удар короткий, после него нога тотчас же упруго отделяется от пола; со вторым ударом нога крепко становится на пол, как бы припечатывая. В дробях этого вида как первый, так и второй удар может выполняться не только всей ступней, но также или каблуком, или подушечкой стопы, причем акцентируется чаще второй, но иногда и первый удар. Тройная дробь, в которой подряд следуют два коротких удара: обычно первый — каблук, второй — подушечкой стопы и третий — сильный удар всей ступней другой ноги.

6.2. Каблукная дробь в сочетании с бегом и притопами.

*Практика:* Удары поочередно пр. лев. Каблуками, удары четкие, звонкие, каблук «отскакивает» от пола, колени поднимаем высоко, руки на поясе, плечи поворачиваем противоположно ногам. После ударов каблуками делаем 2 бега поднимая колени вперед, в конце дроби 3 притопа.

6.3. Дробь с подбивкой.

*Практика:* рабочая нога со стороны подбивает опорную ногу, после чего переступаем на п/п 2 раза, затем вновь выбиваем раб. Н в сторону носок натянут, руки на поясе.

6.4. Сочетание дробей между собой.

*Практика:* все выученные дроби комбинируем между собой, добавляем поворот плеч и работу рук.

*Форма контроля:* проводим контрольный урок: экзерсис у станка и на середине зала в характере русского танца. Этюд в характере Уральского танца.

## **Содержание для старшего состава (12-16 лет)**

### **Вводное занятие**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях и режим работы. Культура поведения. История развития народных танцев, виды, классификация.

*Форма контроля:* опрос. (Каковы правила поведения в ЧС? Какие народные танцы вы знаете? И т.д.) Беседа о профессии хореографа. Формирование знаний учащихся о профессиях в области хореографии, пробудить творческий интерес обучающихся к основам танцевального искусства, заинтересовать детей, осуществив их знакомство со спецификой хореографического искусства.

### **Раздел №1. Основы русского танца**

1.1. Занятия на середине зала: постановка корпуса, рук, головы, позиции рук и ног.

*Практика:* Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице.

Голову следует держать прямо. Отработка основных позиций рук: подготовительное положение и исходное положение

1.2. Preparation, Port de bras в характере русского народного танца.

*Теория:* подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения, это наиболее трудная часть танца, которая требует большой работы и заботы. Умение управлять руками сразу обнаруживает хорошую школу.

*Практика:* руки с исходного положения закрываются на пояс, открываются во 2 в 3 позицию

1.3. Поклоны женского и мужского русского танца.

*Практика:* Маленький поклон - с легким наклоном корпуса вперед происходит плавный кивок головы с возвращением в исходное положение. Поясной поклон - верхняя часть туловища от пояса наклоняется.

1.4. Положение рук на поясе.

*Практика:* 1-е положение. Обе руки, согнутые в локтях, лежат сбоку на талии, у девушек — кулачками, иногда ладонями; у юношей — чаще ладонями, иногда кулачками. Локти направлены в стороны. Это положение можно назвать «подбоченившись». 2-е положение. Руки скрещены на груди. У девушек руки или приближены к корпусу, или чуть отведены, правая рука находится под левой рукой, кисти зажаты в кулачок и спрятаны под локти противоположных рук. У юношей руки от корпуса отведены, локти направлены вперед, правая рука находится над левой рукой, кисти лежат ладонями на противоположных руках, выше локтя. 3-е положение (женское). Обе руки подняты невысоко в стороны и находятся между исходной и 2-й позицией, локти свободны, кисти направлены ладонями вперед. Иногда девушка в правой руке держит платочек. 4-е положение (женское). Правая рука, согнутая в локте, поднята от локтя вверх, локоть от корпуса отведен в сторону и направлен вниз, кисть, повернутая ладонью к зрителю, находится чуть выше правого плеча, пальцы согнуты и опущены к ладони. Левая рука свободно опущена вниз и от корпуса отведена.

1.5. Шаги русского танца.

*Практика:* Шаги исполняются вперед, свободно и не напряженно. Нога опускается на всю ступню иногда с носка, с каблука; в женском танце шаги выполняются на низких полупальцах.

1.6. Танцевальные элементы русского танца: «гармошка», «ёлочка».

*Практика:* движения исполняются из 1 позиции, по прямой, с поворотом на 180, 360 градусов, с demi plie, добавляем работу рук – руки открываются во 2 п.

1.7. Притопы, подготовка к дробя.

*Практика:* удары всей ступней, п/п, каблуком

1.8. Дробная дорожка, состоящая из тройных притопов.

*Практика:* Притопы всей стопой с продвижением и на месте.

1.9. Танцевальные элементы русского танца: «ковырялочка» с1,2,3 притопом, с прыжком,

*Практика:* движения выполняются из 3 позиции, удары четкие, звонкие, корпус прямой, голова смотрит в сторону рабочей ноги, раб н. поднимаем на 45°, на 90°.

1.10. Сочинение танцевальных комбинаций учащимися. *Практика.*

1.11. Дробь с подскоком.

*Практика:* дробь с дарами каблуком, п/п, с продвижением и на месте, плечи поворачиваются к противоположной ноге.

1.12. Танцевальные этюды на основе выученного материала.

*Теория:* Основная идея этюдной работы основывается на вовлечении учащихся в танец сценического, а не тренировочного порядка. Комбинируя различные танцевальные движения, нужно создавать сценически окрашенные танцевальные эпизоды, включающие в себя и технику танца, и его стиль, и актёрскую танцевальную выразительность.

*Практика:* Танцевальный этюд с Port de bras, дробями.

1.13. Движения русского танца.

*Практика.*

*Форма контроля:* Контрольные упражнения: движения и положения рук, шаги, «гармошка», «ёлочка», дробь с подскоком.

## **Раздел №2. Экзерсис народно – сценического танца**

2.1. Методика. Экзерсис народно — сценического танца - это система упражнений и движений, возникшая на основе классического танца. Народно - сценический танец изучается



вначале на середине зала, а затем у станка. Многие движения народного танца основаны на движениях классического.

## 2.2. demi и grands plie – плавные.

*Теория:* Движение развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, эластичность и выворотность ног. Исполняется по всем выворотным и невыворотным позициям (первый год преимущественно по выворотным).

*Практика:* При исполнении demi – и grand plie необходимо следить за подтянутостью мышц, ягодичные мышцы сильно втянуты, выворотность абсолютная (колени развёрнуты по направлению носков). Мышцы ног напряжены как при приседании, так и при подъёме (ощущение преодоления сопротивления).

## 2.3. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги.

*Практика:* Движение должно быть одинаково энергичным и в момент отведения ноги, и, что особенно важно, в момент приведения работающей ноги в III поз. Важным моментом является подъём пятки опорной ноги. Необходимо добиваться одновременного привода работающей ноги и резкого опускания пятки на пол, а затем такой же одновременности отвода работающей ноги и резкого опускания пятки на пол (пятка опорной ноги как-бы выбивает работающую ногу)

## 2.4. Battement tendu jete с подъёмом пятки опорной ноги

*Практика:* движение ноги вперед, в сторону и назад из I и из V позиций с броском на высоту 45°, в момент возвращения раб.н. делаем demi plie.

2.5. demi и grands plie – плавные: Battement tendu с переводом рабочей ноги с носка на ребро каблука.

*Практика:* следить за правильностью выполнения, корпус подтянут, перед выполнение упр. Колени вытянуты, руку закрываем на пояс, голова в сторону.

## 2.6. Port de bras с платочком с сочетанием танцевальных элементов.

*Практика:* левой рукой взять конец платочка и пропустить его со стороны ладони между указательным и средним пальцами правой руки от себя, затем вывести конец платочка между средним и безымянным пальцами в сторону ладони: пальцы сжимаются, и платочек удобно лежит в руке.

–левой рукой взять платочек за конец и пропустить его между указательным и средним пальцами в сторону ладони, затем вывести этот же конец между указательным и большим пальцами и крепко прижать его большим пальцем. За середину (все четыре конца платочка находятся на одном уровне и свисают вниз)

–Платочек берется за середину двумя пальцами средним и указательным (пропускается между ними с тыльной стороны ладони).

–Платочек берется за середину "щепоткой" – тремя пальцами: большим, указательным, средним.

–Середина платочка пропускается между указательным и средним пальцами и прижимается большим пальцем к ладони.

## 2.7 Характерный rond de jambe par terre.

*Практика:* Центр тяжести туловища сохраняется на опорной ноге. Работающая нога должна проходить «выворотно» все основные положения ног на носок в одном темпе. Через первую позицию нога проводится скользящим движением с обязательным опусканием на пол всей стопы.

*Форма контроля:* повторение выученного материала- demi и grands plie – плавные, Battement tendu, Battement tendu jete с demi plie, Port de bras с платочком, характерный rond de jambe par terre.

2.8. Итоговое занятие по разделу. Экзерсис у станка и на середине показывается в сочетании- созданные педагогом и учащимися.

*Практика:* Учебный материал должен быть выучен и показан всей группой. Беседа о профессии хореограф, артист.

## **Раздел № 3. Основы белорусского танца**

3.1 Основы белорусского танца - характер, манера и особенности исполнения, характерные движения, женский и мужской костюм. Названия танцев.

## 3.2. Постановка корпуса, рук, головы, ног в характер белорусского танца.

*Практика:* корпус подтянут, плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице, голову следует держать прямо., позиции ног выворотные. 1-е положение рук: обе руки свободно опущены вниз вдоль корпуса, кисти направлены ладонями к корпусу; 2-е положение (в хороводе): Обе руки раскрыты, подняты вперед, чуть ниже плеч и немного

разведены в стороны, локти свободны, кисти раскрыты ладонями вверх; 3-е положение: обе руки подняты, раскрыты в стороны, локти свободны, кисти раскрыты ладонями вверх; 4-е положение: обе руки согнуты в локтях и лежат ладонями на талии (четыре пальца сомкнуты и направлены вперед, большой палец — назад). Локти направлены в стороны и слегка вперед; 5-е положение: руки скрещены перед грудью, локти от корпуса отведены. Левая рука находится над правой рукой, кисти лежат ладонями на противоположных руках, чуть выше локтя; 6-е положение: девушка держится двумя руками за юбочку или за фартучек, руки отведены от корпуса, локти свободны и чуть закруглены; 7-е положение: одна рука положена на талию ладонью внутрь. Второй рукой девушка держится за юбочку, рука отведена от корпуса в сторону.

3.3. Шаги белорусского танца:

*Практика:* шаг с подскоком, с проскальзыванием, с бегом.

3.4. Положение и движение в парах.

*Практика:* руки на крест, под руку, лодочкой.

3.5. Присюды.

*Практика:* Скользящий шаг вперед правой ногой, сгибая ее в колене, приставить скользящим движением левую ногу к правой в шестую позицию.

3.6. Комбинации на вращения

*Практика:* с подскоками, с бегом

3.7. Танцевальный этюд в характере белорусского танца.

«Бульба» -разучивание движений, положение в парах, композиционный рисунок.

*Форма контроля:* показ этюда «Бульба» Сочинение танцевальных комбинаций учащимися. Преподаватель проводит беседу о принципах сочинения комбинаций, Учащийся сам предлагает тему и музыкальный материал для сочинения танцевальных комбинаций.

#### **Раздел № 4. Основы танцев народов Прибалтики**

4.1. Основы танцев народов Прибалтики. Наглядные иллюстрации и демонстрация танцев народов Прибалтики. Характер, манера и особенности исполнения, характерные движения, женский и мужской костюм. Названия танцев

4.2. Положение рук, ног, головы, корпуса в характере эстонского танца

*Практика:* корпус подтянут, плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице, голову следует держать прямо, позиции ног выворотные. 1-е положение рук: обе руки, согнутые в локтях, лежат ладонями сбоку на талии, четыре пальца сомкнуты и направлены вперед, большой палец — назад; 2-е положение (женское): исполнительница держится двумя руками за юбочку. Руки чуть присогнуты в локтях; 3-е положение (мужское): руки скрещены на груди, локти чуть отведены от корпуса, кисти лежат ладонями на противоположных руках чуть выше локтя; 4-е положение (женское): правая рука, держащая цветок, присогнута в локте и поднята невысоко вперед.левой рукой исполнительница держится за юбочку. Шаги литовского танца

*Практика:* с подскоком, с проскальзыванием, с бегом, с хлопками Наглядные иллюстрации и демонстрация танцев народов мира. Просмотр видео и фотоматериалов.

4.3 Шаги эстонского танца.

*Практика:* Прыжки в сочетании с бегом

Исходное положение: ноги в шестой позиции. Исполняется на четыре такта музыки. 1-й такт. На «раз» - шаг правой ногой вперед на всю ступню. Колено слегка согнуть. На «два» - левую ногу, скользя по полу подушечкой ступни или каблуком, поднять вперед, согнув ее в колене, направленным вперед. Подъем свободный. На «три» - проскользнуть вперед с левой ступней правой ноги, колено слегка согнуть. Левая нога в предыдущем положении. 2-й такт. На «раз», «два», «три» - повторить движение первого такта, но с другой ноги. 3-4-й такты. Шесть легких беговых шагов вперед в шестой позиции на низких полупальцах (шаг на каждую четверть такта).

Шаг вперед с покачиванием

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в шестой позиции. На «раз» - шаг правой ногой на всю ступню вперед – вправо. Левую ногу поднять вперед накрест правой. На «два» - левую ногу поднять еще выше, правая – в том же положении. Корпус слегка наклонить влево. На «три» - левую ногу медленно опустить, готовясь к следующему шагу влево. Движение продолжить с другой ноги. Исполняют его плавно, с продвижением вперед. Руки, свободные в локтях, переводят из стороны в сторону.

Полька на подскоках. Исходное положение: ноги в шестой позиции. Затакт. Небольшой подскок на полупальцах левой ноги. Правую ногу, свободную в колене и подъеме, поднять не высоко вперед. На «раз» - небольшой шаг правой ногой вперед на низкие полупальцы. На «и» - левую ногу приставить на полупальцы к середине ступни правой ноги. На «два» - небольшой шаг правой ногой вперед на полупальцы. На «и» - большая пауза, и на вторую шестнадцатую снова повторить движение с другой ноги, как на затакте. Движение выполняется пружинисто.

#### 4.4. Положение и движения в парах.

*Практика:* 1-е положение. Исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения: девушка справа, юноша слева. Юноша держит правой рукой левую руку девушки, обе руки свободно опущены вниз. Правой рукой девушка держится за юбочку. Левая рука юноши лежит сбоку на талии.

2-е положение. Исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения: девушка справа, юноша слева. Правая рука юноши закруглена в локте, левой рукой девушка держит юношу под руку. Левая рука юноши лежит сбоку на талии. Правой рукой девушка держится за юбочку.

3-е положение. Исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения: девушка справа, юноша слева. Правой рукой юноша держит девушку за талию.левой рукой, присогнутой в локте, юноша держит левую руку девушки, обе руки подняты влево и слегка вперед. Правой рукой девушка держится за юбочку.

4-е положение. Исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения: девушка справа, юноша слева. Юноша держит правой рукой девушку за талию. Левая рука юноши положена сбоку на талию. Левая рука девушки лежит ладонью на правом плече юноши. Правой рукой девушка держится за юбочку.

5-е положение. Исполнители стоят рядом, лицом по ходу движения: девушка справа, юноша слева. Исполнители держатся за руки, скрещенные перед собой: правой за правую, левой за левую, левая рука девушки находится над правой рукой юноши.

6-е положение. Исполнители стоят друг перед другом, держась за руки, правой за левую, левой за правую. Руки свободны в локтях и слегка опущены вниз.

7-е положение. Исполнители стоят друг перед другом. Юноша держит девушку двумя руками за талию. Руки девушки положены ладонями: правая на левое плечо юноши, левая на правое плечо.

8-е положение. Исполнители стоят друг перед другом. Правой рукой юноша держит девушку сзади за талию. Левая рука девушки положена ладонью на правое плечо юноши.левой рукой юноша держит правую руку девушки, обе руки подняты в сторону по ходу движения.

9-е положение. Исполнители стоят правым плечом друг к другу. Правые руки закруглены и переплетены в локтях, руки от локтя направлены вниз.левой рукой девушка держится сбоку за юбочку, левая рука юноши лежит сбоку на талии.

10-е положение. Исполнители стоят в затылок друг за другом: девушка впереди, юноша позади. Обе руки девушки подняты невысоко назад: юноша, протянув руки вперед, держит девушку правой рукой за правую, левой за левую руку. Корпус у девушки слегка наклонен вперед, у юноши корпус прямой.

#### 4.5. Танцевальные элементы эстонского танца

*Практика:* Легкий бег, шаг с подскоком, шаг с проскальзыванием, 3 вида полек, Вальс с пристукиванием ногой, вальс с подскоком на одной ноге, тройной шаг, вращение с ногой, поднятой вперед на 45° (по ½ поворота и целый).

4.6. Танцевальный этюд в характере эстонского «Йоксу-полька» — живой, веселый, легкий парный танец, основанный на подскоках поворотах с подскоками и легком беге. *Практика.*

*Форма контроля:* показ этюда.

### **Раздел № 5 Уральский танец**

#### 5.1. Особенности исполнения, Положение рук на поясе.

*Практика:* Руки зажаты в кулочках на поясе, локти направлены вперед, корпус подтянут, подбородок приподнят.

#### 5.2 Ключи – 4 вида.

*Теория:* Ключи выполняется по 6-й позиции, почти не сходя с места. Своеобразие им придают чуть заметные подскоки и четкие, отрывистые удары об пол всей ступней то одной, то другой ноги. Исполняться ключи могут в нескольких вариантах.

*Практика:* 1 ключ – одинарные удары всей стопой, 2 ключ- двойной удар пр.н. и одинарный лев. н, 3 ключ- одинарный удар пр.н. и двойной удар лев. н, 4ключ – двойной удар пр. и лев. н

### 5.3 Двойная дробь, дробные комбинации в сочетании с притопами и ключами

*Практика:* два раза подряд ударяем одной ногой об пол, причем первый удар короткий, после него нога тотчас же упруго отделяется от пола; со вторым ударом нога крепко становится на пол, как бы припечатывая. В дробях этого вида как первый, так и второй удар может выполняться не только всей ступней, но также или каблуком, или подушечкой стопы, причем акцентируется чаще второй, но иногда и первый удар. Тройная дробь, в которой подряд следуют два коротких удара: обычно первый — каблук, второй — подушечкой стопы и третий — сильный удар всей ступней другой ноги.

### 5.4 «Молоточки» в сочетании с танцевальными элементами.

*Практика:* после небольшого подскока на обеих ногах левая с присогнутым коленом опускается на низкие полупальцы; колено направлено вперед. Правая сгибается в колене и с «сокращенной» стопой резко поднимается в прямом положении от колена назад - вверх, носок направлен в пол. «И» - короткий удар в пол полупальцами правой ноги, присогнутой в колене, около каблука левой. После удара согнутая в колене нога сразу резко, акцентированно отскакивает в прямом положении назад - вверх. Колено правой ноги не должно отходить далеко вперед или назад от колена левой. «Молоточки» комбинируем с ключами, двойной дробью, танцевальным бегом.

### 5.5 Положение в парах.

*Практика:* руки скрепляем перед собой следим за локтями, они не прижимаются к корпусу, в паре держим интервалы –положение «звездочка», «свечка», «под руку».

### 5.6 Танцевальные элементы в парах.

*Практика:* сохраняя положение в паре «звездочка», «свечка», «под руку» выполняем «молоточки» на месте, с поворотом во круг себя, танцевальный бег, дробь.

### 5.7 Танцевальный этюд в характере уральского танца «Шестера».

*Практика:* исполняется в быстром темпе, с задором, жизнерадостно. Вся пляска построена на нескольких движениях – основной ход «Шестеры» и разнообразные дробь.

Ход «Уральской Шестеры» состоит из своеобразного сочетания «молоточков», которые очень распространены на Урале, где их часто называют «уральские молоточки». При выполнении хода «Уральской Шестеры» верхняя часть корпуса не напряжена, плечи расслаблены. Вместе с движением рук и ног они с акцентом движутся вверх и вниз. Парни и девушки исполняют этот ход одинаково.

*Форма контроля:* показ этюда.

## **Раздел № 6. Трюковые элементы в русском танце**

### 6.1. Женское вращение: «бегунок», tur endeor на каблук, «обертас».

*Теория:* изучение туров и поворотов в народно-сценическом танце необходимо начинать с освоения техники поворота головы.

*Практика:* Очень важно научить участников коллектива «держат точку», это умение - одно из основополагающих для успешного выполнения того или иного вращения. Работаем над постановкой работы головы, постановкой корпуса, работой рук.

### 6.2. Вращения.

*Практика:* вращения выполняем на месте; по диагонали; по кругу.

### 6.3. Посадка на присядку.

*Практика:* Начинаем подготовку к присядке держась за станок. Ноги на низких полупальцах находятся в 1-м положении (если они расположены шире, то танцор теряет Устойчивость) или в 4-м невыворотном (стопы ног соединены вместе). Бедра параллельны полу. Мышцы бедра и голени упругие. В момент глубокого приседания сидеть надо легко и красиво, корпус прямой, подтянут, без наклона вперед (необходимо крепко держать спину). Руки завести за спину и прижать вытянутые ладони к корпусу, направив локти в стороны. Посадка может быть мягкой или резкой.

### 6.4. «мячики» в различных сочетаниях.

*Практика:* С глубокого приседания подскочить слегка вверх с поджатыми и скрещенными ногами, затем опускаемся на полупальцы обеих ног. Выполняем по 1, 6, 5 позициях.

### 6.5. Присядка с вскакиванием на носки и перескоком на каблук.

*Практика:* поднимаемая с глубокого приседания на носки обеих ног, затем перескакиваем на каблук по 2-й позиции.

6.6. «Ползунок».

*Практика:* Не поднимаясь с глубокого приседания, перескакиваем на полупальцах с одной ноги на другую, поочередно выбрасывая вперед то правую, то левую ногу.

*Форма контроля:* показ выученных присядок.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

Планируемые результаты		Формы контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (методики, диагностики)
<b>Предметные</b> (ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Знать элементы хореографической азбуки, уметь соединять движения, производить их в импровизированной последовательности	Контрольные упражнения	Перечень и критерии оценки (см. Приложение В/4).
	Уметь развивать хореографические данные, уметь выполнять элементы народного танца, последовательные движения народного танца.	Творческие задания. Упражнение	Критерии оценки хореографических данных (с использованием методик А.И.Бурениной, М.С.Боголюбской) (см. Приложение В/4).
	владеть понятиями в области народного танца (терминология), знать историю народного танца	Тест	Тест «Народный танец» ((см. Приложение В/4).
<b>Метапредметные</b> (общеучебны, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Развиты творческие способности к сценическому танцу, развито стремление к познанию и творчеству	Показ этюдов	Критерии оценивания танцевальных этюдов (см. Приложение В/4).
	Развиты хореографические данные	Контрольные упражнения	Критерии отбора Проверка действий Пояснения и рекомендации (см. Приложение В/4).
	Уметь выполнять элементы народного танца, последовательные движения народного танца	Показ этюдов	Критерии оценивания танцевальных этюдов (см. Приложение В/4).
<b>Личностные</b> (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, <i>фиксируются в Карте 2)</i>	Расширят представление о профессии хореографа	Опрос	Профессия хореографа (см. Приложение В/4).
	Воспитан художественный, эстетический вкус, уважение к народным традициям и народным танцам.	Викторина	Викторина «Красота Урала» (см. Приложение В/4).

В МБУ ДО «ЦВР «Истоки» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;

2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;

3 карта «Реализация *творческого потенциала учащихся* МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (*карты мониторинга в Приложение*).

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;
- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

*Результаты обучения* МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

**Предметные** (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

**Метапредметные** (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки) (Приложение В/1).

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также наполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

**Личностные** результаты представлены следующими *показателями*:

- организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.
- ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.
- поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества (Приложение В/2).

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) (Приложение В/3) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

Мониторинг программы проводится три раза за период обучения: 0-срез на начало образовательной деятельности (сентябрь), в течение обучения – промежуточный (январь), в конце учебного года – итоговый (май).

Единая система мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого ребенка (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации программы.

## 2.2. Методические материалы

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

### 1. По подходу к ребенку:

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т. е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

Гуманно-личностные технологии, (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и ребенок совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

### 2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии (учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их);

Методы репродуктивной группы:

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация).

Деятельность педагога - сообщение готовой информации с помощью слов и точного показа творческого задания.

Деятельность учащегося - восприятие, осознание, запоминание информации, воспроизведение задания с помощью моторной (мышечной) памяти. Побуждающие репродуктивные:

Деятельность педагога - организует и побуждает работу детей в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность учащихся - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (упражнение, практическая работа).

3. По организационным формам:

Групповые технологии предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава воспитанников. Основные методы организации деятельности воспитанников на занятиях, следующие: фронтальный, групповой, поточный, метод индивидуальных занятий.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т. к. упражнения выполняются всеми детьми одновременно, с минимальными паузами. Этот метод может применяться во всех частях занятия: при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств, при совершенствовании и повторении пройденного материала.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Групповой метод более эффективно позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы: направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение воспитанниками упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что дети получают задания и самостоятельно выполняют их.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: поощрение; опора на положительное; контроль, самоконтроль, самооценка.

*Основными формами* организации деятельности являются: учебное занятие, репетиция, экскурсии и др.

### **Структура занятия**

Занятие народного танца состоит из трёх частей:

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть; Упражнения у станка. Упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки.

Затем следует основная часть, Движения на середине зала, в которой реализуются задачи этапов обучения.

Третья часть занятия — Разучивание и композиционное построение учебных этюдов на танцевальном материале народных танцев. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается. Музыка на занятии доступна восприятию ребенка.

## **2.3. Условия реализации программы**

### *Материально-техническое обеспечение программы*

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- *Помещение*, в котором проводятся занятия: балетный зал.
- *Оборудование*, необходимое для проведения занятий: фортепиано.
- *Технические средства обучения*: компьютер, принтер, телевизор, музыкальный центр.
- *Материалы*, необходимые для занятий: электронные аудиозаписи и медиа – продукты (видеоматериалы, тексты песен, аудиозаписи).

- Учебный комплект на каждого ребенка (предоставляемый родителями)- хореографическая форма.

### Методическое обеспечение программы

Форма проведения занятий	Форма организации текущей работы	Приемы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса	Информационное обеспечение
Групповые Сводные репетиции Концертная деятельность	1. Учебное занятие 2. Репетиции 3. Контрольное занятие 4. Концерт 5. Беседа 6. Творческое занятие 7. Экскурсии 8. Поход в театр 9. Конкурс	<b>Технологии:</b> – Личностно-ориентированные; – Гуманно-личностные; – Технологии сотрудничества; – Технологии свободного воспитания; – Репродуктивные технологии; – Групповые технологии.	1. Фонохрестоматии 2. Методические разработки 3. Фото и видео материалы

### Литература

#### Список литературы для педагога

1. «Методика преподавания народного танца». Упражнения у станка. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос». 2003.
2. Альфонсо, Пуиг, Кларамунт, Флора Альбайсан. «Искусство танца фламенко». «Искусство» 1984.
3. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики: учебное пособие. - М.: Академия, 2000. - 192с.
4. Богаров А., Лопухов А., Ширяев А., «Основы характерного танца». - Л-М.: «Искусство», 1939.
5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка: Уч. пос. для вузов искусств и культуры. — М.: ВЛАДОС, 2003.
6. Диниц Е.В., Ермаков Д.А., Иванникова О.В. Авт.-сост. Азбука танцев (Мир твоих увлечений). — М.: «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004.
7. Зайцева К., Климов А., Рахтер К., Толстая Л., Фармамянц Р. «Народно – сценический танец» - Москва, «Искусство», 1976.
8. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007.
9. Ивашковский, А.А. Хореокоррекция: теоретические и практические основы: науч. издание. - Калуга: КГПУ им. К.Э. Циолковского, 2006. - 440с.
10. Климов А.А. Основы русского народного танца. - М.: Искусство, 1981.
11. Нарская Т.Б. Классический танец. Учебно-методическое пособие для институтов и колледжей искусств и культуры. – Челябинск, 1998.
12. Раевская Е. А., Руднева С. Л. Музыкально-двигательные упражнения в начальной школе, М., 1991.
13. Руднева С. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения, М., 1992.
14. Ткаченко Т. «Народный танец» М.: «Госкультпросветиздат», 1976.
15. Чурко Ю. «Белорусский народный танец». - Минск: «Наука и техника» 1972.

#### Список литературы для учащихся

1. Бекина С. И., Ломова Т. И., Соковнина Е. Н. Музыка и движение, М, Просвещение, 1994.
2. Васильева Е. «Танец», Искусство, 1968.
3. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург, «Диамант», 1977.
4. Великович Э. «Здесь танцуют», Детская литература 1974.
5. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фармамянц Е. Народно-сценический танец. – М.: Искусство, 1976.
6. Карташова Н. «Натали-Я», Челябинск, 1996.
7. Конорова Е. В. Танец и ритмика в начальной школе, М., 1980.
8. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М.: Просвещение, 1983.
9. Стуколкина Н.С. Уроки характерного танца. – М.: ВТО, 1972.

Данная литература может быть полезна родителям.