

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»
(МБОУ «СШ № 9»)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по хореографии
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ МОЗАИКА»**

Направленность: художественная
Уровень: базовый
Ориентирована на детей 9-16 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель: педагог
дополнительного образования
Штынина Вера Петровна

Норильск
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	3
2.	1.1. Пояснительная записка	3
2.	1.2. Цель и задачи программы.	7
3.	1.3. Содержание программы	8
4.	1.3.1. Учебный план 1 года обучения	8
5.	1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения	9
6.	1.3.3. Учебный план 2 года обучения	12
7.	1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения	13
8.	1.3.5. Учебный план 3 года обучения	16
9.	1.3.6. Содержание учебного плана 3 года обучения	17
10.	1.4. Планируемые результаты.	19
11.	Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	21
12.	2.1. Календарный учебный график	21
13.	2.2. Условия реализации программы	22
14.	2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	23
15.	Список литературы	25

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Среди множества форм художественно-эстетического воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Она развивает творческие способности и формирует навыки общения, раскрывает и растит духовные силы ребёнка, воспитывает художественный вкус, учит понимать и создавать прекрасное.

Хореография – это не только вид сценического искусства, содержание которого раскрывается в танцевально-музыкальных образах, – это дисциплина, актёрское мастерство и грация. И, как никакое другое искусство, хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования, гармоничного формирования личности, развития образного мышления и фантазии.

Учитывая специфику климата Крайнего Севера, тот факт, что учащиеся проводят с каждым годом все больше времени за партой и компьютером, занятия партерной гимнастикой в творческом объединении способствуют профилактике различных заболеваний, укреплению здоровья. Систематические занятия, у станка и на середине зала воспитывают физическую выносливость. Постановочная и репетиционная работа способствует творческому развитию, формированию вкуса, нравственно-эстетическому и патриотическому развитию учащихся, кроме того, это хорошая возможность для самовыражения и самореализации обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальная мозаика» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 г. № 103 «Об утверждении временного Порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

6. Приказ Министерства просвещения РФ 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».

7. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.

8. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016.

10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3).

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае».

Направленность и уровень программы. Дополнительная общеобразовательная программа по хореографии «Танцевальная мозаика» имеет художественную направленность и базовый уровень сложности. Ориентирована программа на разностороннее развитие и воспитание личности ребёнка с учётом его возрастных и индивидуальных особенностей, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение теоретических, практических знаний и умений в области хореографии, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Новизна и отличительная особенность. Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учётом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Танцевальная мозаика» основана на идее единства и уникальности разных танцевальных жанров, комплексном подходе к подготовке, развитию личностных и духовно-нравственных качеств учащихся. Учтены и адаптированы возможности обучающихся младшего, среднего и старшего возраста.

Отличительной особенностью программы является преемственность. Программа «Танцевальная мозаика» является комплексным продолжением общеобразовательной программы по хореографии «Морошка», по окончании

которой дети приглашаются для освоения учебного материала более сложной образовательной программы «Танцевальная мозаика», что является следующей ступенью формирования теоретических и практических навыков в области хореографии.

В процессе обучения осуществляется погружение личности в национальную и мировую культуру. Интеграция трех направлений хореографии позволяет формировать адекватную современному уровню знаний и уровню образовательной программы картину мира.

Программа «Танцевальная мозаика», составлена с учётом физического и творческого потенциала учащихся. По уровню освоения и сложности применяется принцип «от простого к сложному», распределяя нагрузку по годам обучения.

Творческая деятельность, предусмотренная на каждом году обучения, дает возможность каждому учащемуся применить на практике полученные навыки и умения способствует выявлению потенциала каждого ребенка и предоставляет возможность для самореализации, самовыражения и самосовершенствования, формирует у детей потребность и стремление к красоте, к творчеству.

Активная концертная деятельность, предусмотренная в содержании программы, поможет учащимся получить профессиональный и социальный опыт, необходимый для дальнейшей адаптации в реальных условиях жизни.

Актуальность программы. Актуальность дополнительной общеобразовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественной направленности, соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно концепции развития дополнительного образования способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формированию и развитию творческих способностей, выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся;
- воспитанию гражданско-патриотических качеств подрастающего поколения;
- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого обучающегося.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на работу с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста, прошедших курс обучения по программе «Морошка», имеющими начальные навыки в области хореографии и желание приобретать новые знания, развивать художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности, используя различные инновационные методы и формы.

Основным требованием для зачисления в творческое объединение является желание танцевать, без конкурсного отбора и с любым уровнем исходных природных данных (наличие танцевального шага, отсутствие выворотности и т.д.) что позволяет удовлетворить физическую потребность подрастающего поколения, учитывая интересы организовать полноценный досуг, наполненный активно-деятельным эмоционально и психологически комфортным содержанием.

Группы могут формироваться как по возрастному, так и по половому признаку. Учитывая, что учебный процесс, в школе, ведётся в две смены, группы могут быть смешанными.

Примерная наполняемость групп:

- *наполняемость групп 1 года обучения – 12 человек;*
- *наполняемость групп 2 года обучения – 12 человек;*
- *наполняемость групп 3 года обучения – 12 человек.*

Срок реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная мозаика» и объем учебных часов

Срок реализации программы 3 года:

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	4	144
2	4	144
3	4	144

Формы обучения и режим занятий

Основной формой обучения и воспитания детей в хореографическом коллективе является групповое занятие. Освоение программного материала очное. При необходимости могут быть использованы дистанционные формы обучения.

В соответствии с нормами СанПиН 2.4.4.3172 – 14 и Уставом учреждения наполняемость групп:

- 1 года обучения – 12 человек;
- 2 года обучения – 12 человек;
- 3 года обучения – 12 человек.
- Общее количество часов в неделю - 4 часа.
- Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.
- Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Для успешного освоения программы «Танцевальная мозаика» выделяются репетиционно - постановочные (РП) часы на каждую группу, как правило, от 2-х до 4-х часов в неделю, которые отражены в отдельном календарно-тематическом плане.

Репетиционно - постановочная работа

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	2	72
2	2	72
3	2	72

Количество учащихся на репетиционно - постановочных занятиях предусматривает присутствие от 1 солиста до полного состава творческого объединения.

Репетиционно – постановочная работа включают в себя:

- разучивание и закрепление определённого танцевального материала;
- постановку и отработку концертных номеров;
- работу с солистами и группами учащихся, а также сводные репетиции;
- просмотр видеоматериалов, работу с музыкальным материалом;
- участие в воспитательных мероприятиях творческого объединения;
- посещение культурно-массовых мероприятий;
- поездки, участие в хореографических фестивалях и конкурсах.

На репетиционно - постановочных занятиях может быть использован как основной программный, так и дополнительный материал.

Репертуарный план составляется в начале учебного года, но на протяжении всего учебного процесса педагог, в зависимости от актуальных потребностей, может вносить изменения.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: Разностороннее развитие личности ребёнка с учётом возрастных, индивидуальных особенностей и степени одарённости путём вовлечения в различные виды деятельности через занятия хореографией.

Задачи программы:

Образовательные:

- Ознакомить с санитарно-гигиеническими нормами и техникой безопасности на занятиях;
- Способствовать освоению терминологического словаря;
- Обучить базовому уровню классического, народно-сценического, стилизованного и современного танцев;
- формировать навыки самостоятельной работы, умения анализировать результаты своей работы, давать им оценку;

Развивающие:

- Развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость, творческое воображение и способность к импровизации;
- Расширять кругозор в области хореографического искусства;
- формировать высокий уровень духовно-нравственного развития, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России.

Воспитывающие:

- Прививать культуру поведения;
- воспитывать трудолюбие и личностные качества (выносливость, дисциплинированность и ответственность, организованность, умение работать в коллективе, духовность, эстетическая восприимчивость т.п.);
- формировать ответственное отношение к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- мотивировать учащихся на самообразование, творческий поиск.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, ТБ, ПДД
2	Происхождение танца	4	1	3	
2.1.	Происхождение танцев первобытных людей.	2	0,5	1,5	
2.2.	Танцы славянских народов, народов Европы	2	0,5	1,5	
3.	Ритмика	12	2	10	наблюдение
3.1.	Поклоны, позиции рук и ног	2	0,5	1,5	
3.2.	Ориентировка в пространстве, направления движений.	4	1	3	
3.3.	Развитие динамики. Бег, подскоки, прыжки	6	0,5	5,5	
4.	Партерная гимнастика	30	3	27	наблюдение, устное поощрение
4.1.	Комплекс упражнений на укрепление костно-мышечного аппарата, развитие выворотности и способствующий растяжке мышц	30	3	27	
5.	Классический танец	30	4	26	наблюдение, опрос, устное поощрение
5.1.	Элементы классического экзерсиса у станка	20	3	17	
5.2.	Упражнения на середине зала	10	1	9	
6.	Народно - сценический танец	24	4	20	наблюдение, опрос, устное поощрение
6.1.	Разучивание движений, составление комбинаций	24	4	20	

	на середине зала				
7.	Эстрадный танец	28	3	25	наблюдение, устное поощрение
7.1.	Разучивание основных элементов, составление связок	28	3	25	
8.	Знакомство с творчеством хореографических коллективов города, страны	4	1	3	
9.	Контрольное занятие	4	1	3	Демонстрация навыков, наблюдение, опрос
10.	Воспитательная работа	4	1	3	участие
11.	Итоговое занятие	2	1	1	подведение итогов
Итого часов		144	22	122	

1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)

Знакомство учащихся с курсом обучения. Техника безопасности труда, жизнедеятельности и пожарной безопасности на занятиях. Правила режима и внутреннего распорядка.

Раздел 2. Происхождение танца.

Тема 2.1. Происхождение танцев первобытных людей (2 ч.)

Теория (0,5 ч.): понятие - искусство танца как проявление народного творчества с древнейших времен, формирующегося путем отбора движений, их эволюции, художественного обобщения, стилизации. Возникновение танца из разнообразных движений и жестов, связанных с трудовыми процессами, эмоциональным воздействием природы, окружающего мира.

Практика (1,5 ч.): Имитация движений и жестов, связанных с трудовыми процессами, эмоциональным воздействием природы, окружающего мира.

Тема 2.2. Танцы славянских народов, народов Европы (2 ч.)

Теория (0,5 ч.): История происхождения танцев народов.

Практика (1,5): выполнение движений в парах и без, позиции рук и ног, поклоны.

Раздел 3. Ритмика

Тема 3.1. Поклоны, позиции рук и ног (2 ч.)

Теория (0,5 ч.): Характеристика музыкальных произведений: темп (быстрый, умеренный, медленный). Развитие динамики. Определение ритма музыкальных произведений. Особенности постановки корпуса, рук, ног.

Практика (1,5 ч.): Постановка корпуса, позиции рук и ног. Выполнение поклона с применением позиций.

Тема 3.2. Ориентировка в пространстве, направления движений (4 ч.)

Теория (1 ч.): Схема направлений движений в танце.

Практика (3 ч.): Упражнения на развитие ориентации в пространстве: движения по кругу по одному, в парах, перестроения в полукруг, диагональ, прочес.

Тема 3.3. Развитие динамики. Бег, подскоки, прыжки (6 ч.)

Теория (0,5 ч.): Знакомство с музыкальными произведениями различных темпов (быстрый, умеренный, медленный). Развитие динамики. Определение ритма музыкального произведения.

Практика (5,5 ч.): Развитие ритмичности прыжков под музыку. Разучивание прыжков по кругу, с поджатыми, прямыми ногами, с поворотом. Разучивание бега по кругу с прямыми ногами вперед и назад, бег с поджатыми ногами, галоп, подскоки на месте и с поворотом.

Раздел 4. Партерная гимнастика

Тема 4.1. Комплекс упражнений на укрепление костно-мышечного аппарата, развитие выворотности и способствующий растяжке мышц (30 ч.)

Теория (3 ч.): Подвижность и безболезненное сокращение мышц – основные факторы, определяющие качество жизни. Растяжка способна увеличить подвижность, улучшить мышечную механику и расширить возможности. Растяжка удлиняет сухожилия, разогревает связки, подготавливает суставы к действию. Результатом является дополнительная гибкость всего тела, ослабление напряжённости и скованности, улучшение реакции мышц, улучшение координации и ловкости; понижение нагрузки на хрящи суставов и межпозвоночные диски. В целом, это улучшение общего состояния здоровья.

Практика (27 ч.): Комплекс физических упражнений, в положении сидя, лёжа, из различных упоров. Тренировка суставно-мышечного аппарата; комплекс упражнений на развитие отдельных групп мышц, подвижности суставов и растяжке мышц.

- Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава: «Клювик» сокращение и вытягивание стоп обеих ног, «Солнышко»;
- Упражнения для растягивания ахиллова сухожилия: «Чемоданчик»;
- Упражнение для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Гармошка»;
- Упражнения на пресс: Поднятие ног (поочерёдно, две ноги вместе), «Велосипед», «Ножницы», «Уголок»;
- Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника: «Берёзка», «Плуг»;
- Укрепления мышц спины и развитие гибкости: «Рыбка», «Лодочка», «Корзиночка», «Кошечка», «Поплавок», «Окошечко», «Ящерица», «Лягушка», «Складочка», «Мостик»;
- Упражнения для растягивания мышц ног: «Чемоданчик» в парах, «Бабочка» в парах, «Полушпагат», «Шпагат», «Веер» и т.д.

Раздел 5. Классический танец.

Тема 5.1. Элементы классического экзерсиса у станка (20 ч.)

Теория (3 ч.): Занятия классическим танцем совершенствуют каждого и физически и духовно. Назначение классического экзерсиса. Изучение терминологического словаря. Методика исполнения.

Практика (17 ч.): Формирование музыкально – ритмической координации движений. Постановка корпуса. Положение рук на станке. Позиции ног. Разучивание элементов лицом к станку (сначала в сторону, затем вперёд, в последнюю очередь назад).

- Preparation (подготовка к упражнению);
- Relive (поднимание на полупальцы) по VI, I, II, V позициям;
- Demi и grand plie, (маленькое и глубокое приседание);
- Battement tendu (battement – отведение, скольжение ноги по полу)
- Battement tendu jette (натянутые движения с броском);
- Passe par terre (движение, скольжение работающей ноги по полу);
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (круг наружу, круг внутрь);
- Battement releve lent (медленное поднимание ноги на 45°);
- Упражнения для растяжки, формирования танцевального шага.
- Grand battement jete (большой бросок);
- Перегибы корпуса.

Тема 5.2. Упражнения на середине зала (10 ч.)

Теория (1ч.): Ориентирование в пространстве. Дистанция. Методика и техника исполнения.

Практика (9 ч.): Работа с руками: позиции рук, положение allongee. Port de bras.

- Relive (поднимание на полупальцы, развивает устойчивость, силу ног);
- Epaulemen croise (положение);
- Верчение

Allegro (прыжки) у станка и середине:

- Saute по VI, I позициям по точкам.

Раздел 6. Народно - сценический танец

Тема 6.1. Разучивание элементов на середине зала (16 ч.)

Теория (4 ч.): Популяризация народных танцев. Разновидность русских народных танцев (хороводы, пляски, кадрили). Темперамент исполнения. Достоинства осанки. Положение рук. Характер танца. Разновидность построений. Схематичность танцевальных движений.

Практика (20 ч.): Разучивание основных движений и составление комбинаций из т. «Балалаечка», «Задоринка»: шаги, повороты, переходы, соскоки, припадание, ковырялочка, гармошка, прыжки, верчения и т.д.

Раздел 7. Эстрадный танец

Тема 7.1. Разучивание основных элементов, составление связок (28 ч.)

Теория (3 ч.): Музыкально-хореографическая миниатюра, идея которой выражена в чётком драматургическом построении. Стили, направления эстрадных танцев. Культура исполнения. Соответствие музыки и ритмической структуры.

Практика (25 ч.): Сочетание движений, построение характерных фигур. Линии, направления движений. Разучивание современных детских массовых танцев: «Диско», «Фристайл» и т.д. Развитие навыков самостоятельного творчества.

Раздел 8. Знакомство с творчеством хореографических коллективов города, страны (4 ч.)

Теория (1 ч.): Просмотр и обсуждение видеоматериалов выступлений хореографических коллективов МО город Норильск, страны.

Практика (3 ч.): Посещение конкурсов, фестивалей, занятий и выступлений хореографических коллективов МО город Норильск.

Раздел 9. Контрольное занятие

Теория (1 ч.): Инструктаж.

Практика (3 ч.): Проверка уровня усвоения теоретического и практического материала.

Раздел 10. Воспитательная работа (4 ч.)

Теория (1 ч.): Инструктаж.

Практика (3 ч.): Участие в мероприятиях.

Раздел 11. Итоговое занятие (2 ч.)

Теория (1 ч.): Подведение итогов за прошедший учебный год. Ориентирование учащихся на продолжение обучения в творческом объединении.

Практика (1 ч.): Импровизация.

1.3.3. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Викторина по ТБ и ПДД
2.	Партерная гимнастика	30	3	27	наблюдение, демонстрация исполнения, устное поощрение
2.1.	Подготовительный комплекс упражнений	6	1	5	
2.2.	Комплекс упражнений на укрепление костно- мышечного аппарата, развитие выворотности и способствующий растяжке мышц	24	2	22	
3.	Классический танец	32	5	27	наблюдение, опрос, устное поощрение
3.1	МХК. Большой театр	2	2	0	
3.2	Элементы классического экзерсиса у станка	20	2	18	

3.3.	Упражнения на середине зала	10	1	9	
4.	Основы Сценической практики	8	1	7	наблюдение
4.1.	Сценическое движение, ориентировка в пространстве	8	1	7	
5.	Народно-сценический танец	30	3	27	наблюдение, устное поощрение
5.1	Сюжетный танец	20	2	18	
5.2.	Стилизованный танец	10	1	9	
6.	Эстрадный танец	28	3	25	наблюдение
6.1.	Разучивание элементов. Составление комбинаций	8	1	7	
6.2.	Творческая мастерская	20	2	18	демонстрация творческих работ
7.	Знакомство с творчеством хореографических коллективов города, страны	4	2	2	
8.	Контрольное занятие	4	1	3	демонстрация навыков, наблюдение, опрос
9.	Воспитательная работа	4	1	3	участие
10.	Итоговое занятие	2	1	1	подведение итогов
Итого часов		144	21	123	

1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)

Знакомство учащихся с курсом обучения. Техника безопасности труда, жизнедеятельности и пожарной безопасности на занятиях. Правила режима и внутреннего распорядка.

Раздел 2. Партерная гимнастика

Тема 2.1. Подготовительный комплекс упражнений (6 ч.)

Теория (1 ч.): Назначение: способствуют подготовке опорно-двигательного аппарата к основной нагрузке. Методика исполнения.

Практика (5 ч.): Тренаж для разогрева мышц:

- Ног: шаг простой, на полупальцах, на пятках, высоко поднимая колени, бег «колени высоко вперёд», «взахлест», «ножницы»;

- Шейного отдела: повороты головы направо, налево; наклоны верх, вниз; круговые движения;
- Плечевого пояса: поднимание и опускание, круговые движения плеч;
- Для улучшения подвижности локтевого сустава и лучезапястных суставов, развитие эластичности мышц кисти и предплечья;
- Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника.
- Упражнения на дыхание.

Тема 2.2. Комплекс упражнений на укрепление костно-мышечного аппарата, развитие выворотности и способствующий растяжке мышц (24 ч.)

Теория (2 ч.): Значение партерной гимнастики. Влияние упражнений на различные группы мышц. Всесторонне развивает, укрепляет связочный аппарат, мышечный корсет, формирует правильную осанку, гибкость. Методика исполнения.

Практика (22 ч.): Закрепление пройденного материала 1 г.о. Введение новых элементов.

Комплекс упражнений на: напряжение и расслабление мышц; укрепление и развитие стопы; укрепление мышц спины и брюшного пресса; укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног; укрепление позвоночника; способствующий растяжке мышц. Введение элементов акробатики. Индивидуальная и работа в парах. Составление связок.

Раздел 3. Классический танец

Тема 3.1. МХК. Большой театр (2 ч.)

Теория (2 ч.): Беседа о Большом театре оперы и балета: история Большого театра, выдающиеся балетмейстеры и артисты балета. Просмотр фото и видеоматериалов.

Тема 3.2. Элементы классического экзерсиса у станка (20 ч.)

Теория (2 ч.): Закрепление пройденного материала 1 года обучения. Изучение новых элементов. Терминологический словарь. Методика исполнения.

Практика (18 ч.): Сочетание элементов классического экзерсиса.

- Epaulemen (положение корпуса, определяемое положением плеча);
- Preparation;
- Relive, demi plie;
- Demi plie, grand plie, port de bras ;
- Battement tendu, demi plie;
- Battement tendu jete piege (натянутые движения с колющим броском);
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans, passe par terre;
- Battement releve lent (45⁰, 90⁰)
- Упражнения для растяжки, формирования танцевального шага.
- Grand battement jete;
- Перегибы корпуса.

Тема 3.3. Упражнения на середине зала (10 ч.)

Теория (1 ч.): Методика и техника исполнения.

Практика (9 ч.):

- Demi plie, grand plie;
- Battement tendu;
- Battemen tendu plie-soutenu (подготовка к основному движению)
- Battement jete;
- Grand battement jete ;
- Верчение;

- Port de bras. (подготовительное, I, II).
Allegro (прыжки):
Saute по точкам на 90⁰, 180⁰

Раздел 4. Основы Сценической практики

Тема 4.1. Сценическое движение, ориентировка в пространстве (8 ч.)

Теория (1 ч.): История появления сцены. Строение, оформление сцены. Концертная деятельность. Регламент норм поведения на сцене и за кулисами.

Практика (7 ч.): Освоение сценического пространства: ориентировка в пространстве, перестроения, направление движений, центр сценической площадки, соблюдение дистанций.

Раздел 5. Народно-сценический танец

Тема 5.1. Сюжетный танец (20 ч.)

Теория (2 ч.): История происхождения. Музыкальное сопровождение. Характер. Определение сюжета.

Практика (18 ч.): Основные положения рук:

- руки на талии кулачком;
- руки на талии, кисти примыкают к корпусу тыльной стороной, как бы пряча от зрителя;
- руки раскрыты в сторону или опущены вдоль корпуса;
- одна рука на талии, другая поднята над головой в III позиции ладошкой наружу (положение для девушек), как бы прикрывая лицо от солнца;
- одна рука на талии, другая поднята над головой в III позиции (работа с платочком);
- в парных танцах можно использовать положение рук крест-накрест, при этом танцующие располагаются на одной линии или лицом друг к другу и.д. т.

Построение и рисунок в танце. Разучивание основных движений из т. «Скоморошки», «Семечки».

Тема 5.2. Стилизованный танец (10 ч.)

Теория (1 ч.): Понятие Стилизация. Музыкальное сопровождение: сходство и отличие. Просмотр видеоматериала.

Практика (9 ч.): Разучивание движений из т. «Венок»: основной шаг, переходы, переступания, припадание, упадание и т.д. Создание этюдов.

Раздел 6. Эстрадный танец

Тема 6.1. Разучивание элементов. Составление комбинаций (8 ч.)

Теория (1ч.): Особенность эстрадного танца. Драматургия (экспозиция, завязка, кульминация, финал).

Практика (7 ч.): Разучивание движений из концертных номеров:

шаги, переходы, повороты, прыжки, соскоки, перестроения, движения с руками и без рук, с предметами и без предметов. Составление этюдов.

Тема 6.2. Творческая мастерская (20 ч.)

Теория (2 ч.): Выбор направления, стиля.

Практика (18 ч.): Деление на подгруппы. Подбор музыкального произведения. Самостоятельная работа. Демонстрация готовой творческой работы.

Раздел 7. Знакомство с творчеством хореографических коллективов города, страны (4 ч.)

Теория (2 ч.): просмотр, обсуждение видеоматериалов с выступлениями хореографических коллективов разных танцевальных направлений.

Практика (2 ч.): посещение концертов, мастер-классов, открытых занятий хореографических коллективов города, региона, края. Участие в танцевальных турнирах, конкурсах, фестивалях.

Раздел 8. Контрольное занятие (4 ч.)

Теория (1ч.): Инструктаж. Проверка уровня усвоения учащимися теоретического и материала.

Практика (3 ч.): Проверка практических знаний, умений и навыков пройденного материала.

Раздел 9. Воспитательная работа (4 ч.)

Теория (1 ч.): Инструктаж.

Практика (3 ч.): Проведение воспитательных мероприятий для обучающихся и родителей творческого объединения.

Раздел 10 Итоговое занятие (2 ч.)

Теория (1 ч.): Подведение итогов за прошедший год. Мотивирование, учащихся, на продолжение обучения.

Практика (1 ч.): Импровизация.

1.3.5. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Викторина по ТБ, ПДД
2.	Партерная гимнастика	32	2	30	наблюдение, демонстрация исполнения, устное поощрение
2.1	Подготовительный комплекс упражнений	5	0,5	4,5	
2.2.	Комплекс упражнений на укрепление костно-	27	1,5	25,5	

	мышечного аппарата, развитие выворотности и способствующий растяжке мышц				
3.	Классический танец	34	5	29	наблюдение, опрос, устное поощрение
3.1	МХК. Мариинский театр	2	2	0	
3.2.	Элементы классического экзерсиса у станка	22	2	20	
3.3.	Упражнения на середине зала	10	1	9	
4.	Основы сценической практики	10	1	9	наблюдение, устное поощрение
4.1.	Массовый, дуэтный, сольный танец	10	1	9	
5.	Народно-сценический танец	22	2	20	наблюдение, устное поощрение
5.1.	Разучивание движений, составление комбинаций на середине зала	22	2	20	
6.	Эстрадный, современный танец	30	2	28	демонстрация работ
6.1.	Творческая мастерская	30	2	28	
7.	Знакомство с творчеством хореографических коллективов города, страны	4	2	2	
8.	Контрольное занятие	4	1	3	
9.	Воспитательная работа	4	1	3	Участие в мероприятии
10.	Итоговое занятие	2	1	1	Подведение итогов
Итого часов		144	18	126	

1.3.6. Содержание учебного плана 3 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)

Знакомство учащихся с курсом обучения. Техника безопасности труда, жизнедеятельности и пожарной безопасности на занятиях. Правила режима и внутреннего распорядка.

Раздел 2. Партерная гимнастика

Тема 2.1. Подготовительный комплекс упражнений (5 ч.)

Теория (0,5 ч.): Подготовка опорно-двигательного аппарата к основной нагрузке.

Практика (4,5 ч.): Тренаж для разогрева мышц шейного отдела, плечевого пояса, подвижности лучезапястных и локтевых суставов, развития эластичности мышц. Настрой на рабочий процесс.

Тема 2.2. Комплекс упражнений на укрепление костно-мышечного аппарата, развитие выворотности и способствующий растяжке мышц (27 ч.)

Теория (1,5 ч.): Методика исполнения. Работа над ошибками.

Практика (25,5 ч.): Повторение и закрепление материала за 2 г.о. Разучивание новых элементов.

- Растягивает мышцы пресса: «Собака мордой вверх»;
- вытягивает позвоночник и прорабатывает растяжку ног: «Собака мордой вниз»; -
- мышцы спины и груди: «Поза ребёнка»;
- растяжка косых мышц живота и ягодиц: «Скручивание лёжа»;
- расслабляет подколенные сухожилия и приводящую мышцу: «Поперечная складка вперёд»;
- растяжка трицепсов и плеч: «Зигзаг»;
- растяжка бицепсов; «Крылья»;
- растяжка ног: «Классический выпад», «стрелка», наклоны к ногам.

Раздел 3. Классический танец

Тема 3.1. МХК. Мариинский театр (2 ч.)

Теория (2 ч.): Беседа о Мариинском театре: история театра, выдающиеся балетмейстеры и артисты балета. Просмотр фото и видеоматериалов.

Тема 3.2. Элементы классического экзерсиса у станка (22 ч.)

Теория (2 ч.): Закрепление пройденного материала 2 года обучения. Изучение нового материала. Терминологический словарь. Методика исполнения.

Практика (20 ч.): Отработка техники. Сочетание элементов классического экзерсиса:

- Epaulemen effasee;
- Epaulemen croise (положение корпуса, определяемое положением плеча);
- Relive, demi plie;
- Demi plie, grand plie, port de bras;
- Battement tendu, demi plie;
- Battement jete pieqe;
- Battemen tendu plie-soutenu;
- Rond de jambe par terre, passe par terre, перегибы корпуса;
- Sur le cou-de-pied (положение работающей ноги на щиколотке опорной ноги впереди или сзади);
- Battement frappe (ударяющее движение);

- Battement releve lent (45⁰, 90⁰);
- Упражнения для растяжки, формирования танцевального шага;
- Grand battement jete;
- Перегибы корпуса.

Тема 3.3. Упражнения на середине зала (10 ч.)

Теория (1 ч.) Закрепление материала. Методика исполнения. Работа над ошибками.

Практика (9 ч.):

Demi plie, grand plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Grand battement jete (на середине, из угла); Верчение; Port de bras.- подготовительное, I, II, III.

Allegro (прыжки):

Saute; Pas jete, Pas echange, с поджатыми ногами; чередование sauté с «поджатыми», «разножка», «кольцо» (у станка).

Раздел 4. Основы сценической практики

Тема 4.1. Массовый, дуэтный, сольный танец (10 ч.)

Теория (1 ч.): Сценическая культура. Актёрское мастерство.

Практика (9 ч.): Распределение сценической площадки, ориентирование на центр и количество исполнителей номера, соблюдение дистанций, соблюдение рисунка.

Раздел 5. Народно-сценический танец

Тема 5.1. Разучивание движений, составление комбинаций на середине зала (22 ч.)

Теория (2 ч.): Прослушивание музыкального материала. Определить характер, музыкальный размер, темп. Беседа о природе и коренных жителях севера.

Практика (20 ч.): Разучивание основных движений из т. «Валенки», «Северные напевы». Составление комбинаций. Основной шаг с выносом ноги, «ковырялочка», «припадание» с выносом ноги на каблук, «верёвочка», «выстукивание» простое и двойное с притопом, соскоки, верчения, имитация движений птиц, жителей северных народов и т.д.

Раздел 6. Эстрадный, современный танец

Тема 6.1. Творческая мастерская (30 ч.)

Теория (2 ч.): Отличия эстрадного и современного танцев. Стили и направления. Соответствие музыки, костюма. Сценическая культура. Импровизация.

Практика (28 ч.): Определение направления. Подбор музыкального материала. Разучивание движений и создание танцевальных связок. Развитие навыков самостоятельного творчества. Демонстрация самостоятельной творческой работы.

Раздел 7. Знакомство с творчеством хореографических коллективов города, страны (4 ч.)

Теория (2 ч.): просмотр, обсуждение видеоматериалов с выступлениями хореографических коллективов разных танцевальных направлений.

Практика (2 ч.): посещение концертов, мастер-классов, открытых занятий хореографических коллективов города, региона, края. Участие в танцевальных турнирах, конкурсах, фестивалях.

Раздел 8. Контрольное занятие (4 ч.)

Теория (1ч.): Инструктаж. Проверка уровня усвоения учащимися теоретического и материала.

Практика (3 ч.): Проверка практических знаний, умений и навыков пройденного материала.

Раздел 9. Воспитательная работа

Теория (1 ч.): Инструктаж.

Практика (3 ч.): Проведение воспитательных мероприятий для обучающихся и родителей творческого объединения.

Раздел 10 Итоговое занятие (2 ч.)

Теория (1 ч.): Подведение итогов за прошедший год. Мотивирование, учащихся, на продолжение обучения.

Практика (1 ч.): Импровизация.

1.4. Планируемые результаты

ЗНАТЬ:	УМЕТЬ:
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	
- Происхождение танца; -методику выполнения партерной гимнастики; - терминологический словарь; - Основы классического танца; - основные движения народно-сценического танца. - понятия стилизованный, сюжетный танец; - направления современного и эстрадного танца; - правила этикета и ТБ.	- Ориентироваться в пространстве; - определять характер, темп, размер музыкального сопровождения; - выполнять комплекс партерной гимнастики; - исполнять экзерсис классического танца; - исполнять движения народно-сценического танца; - владеть навыками импровизации; - владеть навыками эстрадного танца; - владеть навыками самостоятельной работы; - соблюдать правила этикета.
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	
- Назначение и методику выполнения партерной гимнастики; - терминологический словарь; - методику исполнения классического танца; - понятия: «Драматургия», «Сюжетный танец», «Стилизованный танец»; - определять направление стиль танца; - владеть информацией о Большой театре РФ. - правила этикета и ТБ.	- Выполнять комплекс партерной гимнастики; - исполнять экзерсис классического танца; - исполнять движения и комбинации народно-сценического танца; - владеть навыками исполнения эстрадного танца; - владеть навыками исполнения современного танца; - владеть навыками импровизации; - соблюдать правила этикета
ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ	

- терминологический словарь; - методику исполнения классического танца; - регламент норм поведения на сцене и за кулисами; - владеть информацией о Мариинском театре РФ. - правила этикета и ТБ.	- Исполнять экзерсис классического танца; - исполнять движения и комбинации народно-сценического танца; - владеть, навыками передавать характер, настроение, образ. - владеть навыками самостоятельной постановки этюдов, несложных танцевальных номеров.
--	--

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:

- привить культуру поведения;
- воспитать трудолюбие и личностных качеств (организованность, дисциплинированность, ответственность, выносливость, умение работать в коллективе, духовность т.п.);
- развить эстетические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание окружающим;
- сформировать высокий уровень духовно-нравственного развития, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России.
- реализовать творческий потенциал в жизни творческого коллектива.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- освоение способов решения проблем творческого или поискового характера в процессе восприятия, исполнения оценки танцевального творчества;
- формирование умения планировать, контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- проявление позитивных мотивов и продуктивного взаимодействия со сверстниками при решении различных творческих задач на занятиях;
- формирование умения понимать причины успеха или неудачи любой своей деятельности, способности конструктивно действовать в любой ситуации.

Предметные результаты изучения хореографии отражают опыт учащихся в танцевально - творческой деятельности:

- формирование основных знаний о культурном наследии страны;
- формирование знаний о влиянии танца на укрепление физического и психического здоровья;
- развитие художественного вкуса и устойчивого интереса к танцевальному искусству;
- знание основных танцевальных направлений, стилей и соответствующей им базовой лексики;
- Развитие основных физиологических качеств (координация, гибкость и т.д.) необходимых для исполнения танцевального материала;
- овладение техникой исполнения танцевальных элементов и комбинаций, умение выполнять их в соответствующем темпе, ритме, характере;

- умение воплощать художественные образы посредством пластики, актёрского мастерства, импровизации;
- формирование и развитие навыков самостоятельной творческой деятельности;
- умение работать в коллективе и объективно оценивать результат всех участников;
- анализ и объективная оценка своего труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Режим организации занятий по данной дополнительной программе определяется календарным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 – 14, пункт 8.3., приложение 3).

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим занятий
первый	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.
второй	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.
третий	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.
Общее количество часов по программе				432

2.2. Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение учебно-воспитательного процесса, обеспечивающее эффективное и качественное изложения материала программы по хореографии, - это помещение для занятий и его оборудование.

Учебный кабинет - светлый, чистый, хорошо проветриваемый, пол – с деревянным или со специальным покрытием. Температура воздуха в танцевальном зале - 16-18⁰ С.

В кабинете наличие:

- большое зеркало для того, чтобы обучающиеся, отрабатывая движения, могли себя контролировать и исправлять недостатки;
- станки для экзерсиса - две деревянные гладко отполированные палки в диаметре 5-7 см., закрепленные на стене металлическими кронштейнами, на уровне 45 и 60 см от пола;
- наличие технических средств (музыкальный центр) - для музыкального сопровождения занятий;
- дополнительные помещения (для переодевания учащихся и хранения костюмов).

Для результативной организации учебного процесса каждому обучающемуся необходимо иметь:

- Форму - это легкая одежда, не затрудняющая движений, в едином стиле: у девочек – гимнастический купальник, лосины, мягкие балетные туфли, танцевальные туфли или джазовки, у мальчиков – белая майка (футболка), чёрные шорты, мягкие балетные туфли, танцевальные сапоги;
- спортивный инвентарь (обручи, скакалки, гимнастические ленты, индивидуальные коврики, для занятий на полу);
- реквизиты, дидактические материалы, наглядные пособия (ленты, платочки, венки, деревянные ложки, цветы, трещотки и т. д.) - хранятся в определенном месте, в надлежащем виде.
- Сценические костюмы (тематические)

Кадровое обеспечение. Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», общеобразовательная программа «Танцевальная мозаика» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование - не ниже средне-профессионального, уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Механизм оценки и проверки знаний, умений и навыков обучающихся

Результатом учебно-воспитательной деятельности учащихся является проверка и оценка знаний, умений и навыков, степень усвоения учебного материала.

- **Входящий контроль** проводится на начальном этапе обучения для определения уровня развития учащихся, форм и методов обучения, прогнозирования возможности успешного обучения.

- **Текущий контроль** проводится непосредственно после выполнения задания, изучения темы, раздела, где отслеживается правильность его выполнения.

- **Промежуточный контроль** осуществляется в середине учебного года в форме контрольного занятия, мини-концерта. По результатам промежуточного контроля отслеживается динамика творческого роста.

- **Итоговый контроль** осуществляется в форме отчетного концерта, в конце каждого учебного года и является основанием для перевода воспитанников творческого объединения на следующий год обучения. Также, педагог, проводит анализ участия детей в различных мероприятиях, конкурсах, концертах.

Формы и методы контроля: наблюдение, соревнования, беседа, опрос; тестирование; контрольное или открытое занятие; концерт; конкурс; творческий отчёт; экзамен и т.п.

2.4. Методические материалы

Программа «Танцевальная мозаика» построена с учётом физиологических, возрастных и психологических особенностей обучающихся. В основе её

реализации лежит использование современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности. Основной, целеполагающей является внимание к личности ребёнка, создание и обеспечение комфортных условий для его дальнейшего развития. Для достижения цели используется специальная литература по хореографии, педагогике и психологии, методические разработки, аудио- и видеоматериалы, проводятся концертные выступления, участие в конкурсах, фестивалях, мастер - классах.

На всех этапах обучения наиболее приемлемой формой организации является учебно - воспитательные занятия комбинированного типа, т.к. позволяет использовать различные виды деятельности, включая, такие этапы как работа с группой, подгруппой, индивидуальная работа с солистами, постановочная и репетиционная работа.

Алгоритм учебного занятия:

- Вводная часть: организация внимания и дисциплины, приветствие.
- Подготовительная часть: разминка, упражнения на восстановление дыхания, партерная гимнастика/экзерсис, прыжки.
- Основная часть: закрепление пройденного или разучивание нового материала, музыкальные и развивающие игры.
- Заключительная часть: подведение итогов, поклон.

Проявляя определённую гибкость, педагог поддерживает интерес учащихся к танцу, например, делая акцент на более глубоком изучение интересной для детей темы. На различных этапах реализации программы, применяет такие методы, как:

- игровой; дискуссионный;
- наблюдение (используется для изучения личности ребенка либо в процессе общения с ним, либо, наблюдая его со стороны);
- опрос (устный, письменный, при котором учащиеся отвечают на ряд задаваемых вопросов);
- тестирование (специализированные методы исследования, применяя которые можно получить точную количественную или качественную характеристику);
- метод педагогической ситуации (можно использовать как исходный материал для изучения личности обучающегося);
- метод воспитания (убеждение, устное поощрение, мотивация, стимулирование).

Педагогические технологии: технология игровой деятельности, группового и индивидуального обучения, коллективного взаимообучения, коллективной творческой деятельности, творческой мастерской, здоровьесберегающие технологии и др.

Неотъемлемой частью реализации программы, для поддержания микроклимата в коллективе, является воспитательная работа, работа с родителями. Принимая участие в конкурсах, тематических мероприятиях обучающиеся расширяют кругозор, формируют навыки коллективного общения, получают шанс на самореализацию, самовыражение. Участие родителей в мероприятиях способствует созданию коллектива единомышленников, психологической поддержке детей. На родительских собраниях решаются вопросы создания костюмов, поездок на туристические базы отдыха, выходы на конкурсы, концерты и т.д.

Список литературы для педагога

1. Афанасенко Е.Х., Ключеева С.А., Шишова К.Б., Коняшов А.И. Детский музыкальный театр. – В.: Учитель, 2009. – 190 с.
2. Баглай В.Е. Этническая хореография народов мира. – Ростов н/д.: Феникс, 2007. – 405 с.
3. Борщенко И.А. Партерная гимнастика для позвоночника и суставов. – М.: Метафора, 2013. – 144 с.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980. – 192 с.
5. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб.: ТОО Диамант, ООО Золотой век, 1997. – 480 с.
6. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. – М.: Театралис, 2004. – 112 с.
7. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. – М.: - 2004. – Московская государственная академия хореографии. – 260 с.
8. Володина О.В., Анисимова Т.Б. Самоучитель клубных танцев: funk, Trance, House. – Ростов н/д.: - Феникс, 2005. – 155 с.
9. Голейзовский К.Я. Образы русской народной хореографии. – М.: Искусство. – 367 с.
10. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца: упражнения у станка. – М.: Владос. 2003 г. – 208 с.
11. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: упражнения и комбинации на середине зала. – М.: Владос. 2004. 206 с.
12. Заикин Н.И., Корниенко Е.Г. Костюм и сценическое оформление танца. 2018. 0 84 с. (www/impresario/pro).
13. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л.: - Искусство, 1972. – 239 с.
14. Освальд К., Баско С. Стретчинг для всех. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 192 с.
15. Пасютинская В.М. Путешествие в мир танца. – М.: ГИТИС, 2008. – 400 с.
16. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/д.: Феникс, 2006. – 80 с. (studmedru)
17. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие / под ред. Фирилевой Ж.Е., Кислого А.Н., Загрядской О.В. – СПб.: Детство-пресс, - М.: ТЦ Сфера, 2012. – 608 с.
18. Резникова З.П. Танцы народов мира. – М.: Советская Россия, 1959. 256 с

Список литературы для учащихся и родителей

1. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. – М.: Театралис, 2004. – 112с.
2. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Новое слово, 2007. – 111 с.
3. Добронравов В.С., Михайлов Э.Б., Ансамбль песни и пляски Советской армии им. А.В. Александрова. – М.: Музыка, 1981. – 159 с.
4. Касл К. детская энциклопедия Балет. – М.: Астрель, 2001. – 64 с.
5. Константинова М. Екатерина Максимова.. – М.: Искусство, 1982. – 214 с.
6. Пасютинская В.М. Путешествие в мир танца. – М.: ГИТИС, 2008. – 400 с.
7. Пуртова Т.В., Беликова А. Н, Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: Владос, 2004. – 256 с.

8. Руднева С., Фиш Э. Ритмика, музыкальное движение. - М.: Просвещение, 1972. - 334 с.
9. Сидорова М., Петухов А. Красноярский ансамбль танца Сибири, - К.: 1997. - - 68 с.
10. Тупиков Г.Ю. детские журналы по хореографии: Пяти-па». Рекламное агенство Интермакс. - 47 с.