

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр развития детей и подростков «Витамин»  
города Вязьмы Смоленской области**

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
педагогического совета  
от 29.08.2023 г. протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МБУ ДО ЦРДИП «Витамин»  
г. Вязьмы  
от 01.09.2023 г. № 167-01-08  
Директор



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
социально-педагогической направленности

**«КАЛЕЙДОСКОП»**

Уровень: базовый  
Возраст учащихся: 7 – 13 лет  
Срок реализации: 144 часа

Составитель программы: Ионова Наталья Юрьевна  
Педагог, реализующий программу: Ионова Наталья Юрьевна

г. Вязьма  
2023 г.

## **Содержание**

- 1.** Информационная карта.
- 2.** Пояснительная записка.
- 3.** Учебный план.
- 4.** Содержание программы.
- 5.** Формы контроля и оценочные материалы.
- 6.** Организационно-педагогические условия реализации программы.
- 7.** Календарно-учебный график.
- 8.** Литература

**1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА**  
**к программе «Калейдоскоп»**

1	Наименование образовательного учреждения, реализующего общеразвивающую программу	муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр развития детей и подростков «Витамин» г. Вязьмы Смоленской области
2	Адрес учреждения	215119, Смоленская область, г. Вязьма, ул. Ленина, 54
3	Дата утверждения программы	протокол педагогического совета № 01 от 29.08.2023 г.
4	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Калейдоскоп»
5	Возраст детей, на которых рассчитана программа	7-13 лет
6	Срок реализации программы	1 год (144 часа)
7	Сведения об авторе (Ф.И.О., образование, должность, квалификация)	Ионова Наталья Юрьевна, педагог дополнительного образования, высшее образование.
<b>Характеристика программы</b>		
8	Направленность программы	социально-педагогическая
9	Уровень программы	базовый
10	Цель	развитие физических и творческих способностей детей старшего дошкольного возраста посредством приобщения к активным занятиям ритмикой, формирование танцевальных знаний, умений, навыков
11	Задачи	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей с основами гигиены.</li> <li>- учить заканчивать движения вместе с музыкой.</li> <li>- овладеть основами хореографии, правильными позициями ног и положением рук.</li> <li>- овладеть различными видами танцевальных шагов.</li> <li>- учить различать жанры музыкального сопровождения.</li> <li>- учить двигаться под музыку в соответствии с ее характером, ритмом и темпом.</li> </ul> <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать опорно-двигательный аппарат.</li> <li>- развивать и поддерживать устойчивый интерес к занятиям ритмическими танцами.</li> <li>- сохранять и укреплять здоровье, развивать физические качества детей и двигательные</li> </ul>

		<p>способности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать общую культуру ребенка.</li> </ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать эстетический вкус, пробуждать в детях стремление к прекрасному, музыкальному и танцевальному творчеству.</li> <li>- воспитывать ответственность и целеустремленность.</li> </ul>
12	Планируемые результаты	<p><b>Личностные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование потребности к самовыражению в движениях под музыку</li> <li>- воспитание художественного вкуса.</li> <li>- умение вести себя в группе, формирование культуры общения и поведения</li> <li>- воспитание ответственности и целеустремлённости.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в зале, самостоятельно выполнять перестроения)</li> <li>- формирование правильной осанки, красивой походки, укрепление мышечного корсета</li> <li>- развитие способности импровизировать, активизировать мышление, внимание, память</li> <li>- развитие координации движений, пластичности и гибкости, ловкости и точности движений.</li> <li>- развитие творческих способностей ребенка</li> <li>- развитие музыкального слуха (мелодичность, гармоничность, чувство ритма, согласованность движения с музыкой).</li> </ul> <p><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил ТБ, режима занятий, гигиенических основ занятий</li> <li>- знание позиций рук, позиций ног, различные приседания</li> <li>- умение выполнять: <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные варианты ходьбы: бодрую, спокойную, на носках, полупальцах, топающим шагом;</li> <li>- простейшие элементы народных плясок;</li> <li>- простой комплекс ритмической разминки;</li> <li>- упражнения на гибкость;</li> <li>- элементы танцевальных композиций.</li> </ul> </li> <li>- умение выполнять простейшие танцевальные</li> </ul>

		композиции и сюжетные танцы - умение двигаться под музыку в соответствии с ее характером, ритмом и темпом.
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. Пояснительная записка

Программа «Калейдоскоп» имеет социально-педагогическую направленность.

Является модифицированной. Разработана на основе нескольких программ: Бахто С.Е. «Ритмика и танец»; Ионе Е.А. «История балета»; Вагановой А.Я. «Основы классического танца»; Гусева Г.П. «Методика преподавания народного танца», Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об Образовании в Российской Федерации».

### Актуальность программы:

- реализация творческих идей учащихся в процессе коллективного творчества,
- развитие индивидуальных способностей учащихся. Данная программа имеет целостный, комплексный подход в определении целей и задач обучения и воспитания, способствующих успешному личностному самовыражению ребёнка.

Для детей, проявляющих выдающиеся способности, предусмотрены танцевальные элементы повышенной сложности, постановка индивидуальных номеров.

Для детей, проживающих в сельской местности и на труднодоступных и отдаленных территориях, разработаны занятия с использованием ИКТ.

Для занятий в спортивно-танцевальном коллективе не требуется дополнительных затрат, так как все необходимое оборудование и инвентарь имеется в учреждении, поэтому посещать занятия могут и дети из малообеспеченных семей, неблагополучных семей, то есть дети, находящиеся в трудных жизненных ситуациях.

Особенностью программы является ее доступность для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), причем даже дети с легкой формой ментальной инвалидности смогут освоить танцевальные движения, приемы и виды танца, предусмотренные программой. Особенно актуальной данная программа станет для детей – инвалидов, которым по рекомендациям медико-психологического-педагогической комиссии рекомендованы занятия по дополнительным общеразвивающим программам социально-педагогической направленности.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Калейдоскоп»:

- Выявление индивидуальных возможностей воспитанника;
- «Успех – это МЫ» - создание ситуации успеха на занятии;
- «Фэнтази –Данс» - увеличить границы самостоятельного творчества;
- содействовать личностному самоопределению.

Программа рассчитана для детей 7-13 лет. В объединении могут заниматься как девочки, так и мальчики.

**Педагогическая целесообразность** заключена в использовании многообразия средств хореографического искусства для формирования у детей ценности и значимости таких категорий как «хореографическое искусство» и «здоровье человека», а также развития творческой одаренности детей. Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

**Срок реализации** 1 год. Общее количество часов 144.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю, 2 занятия по 45 минут с перерывом 10 минут.

#### **Формы обучения:**

Механизм реализации программы предполагает организованные занятия с детьми. Данная программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, народного, эстрадного танца. На занятиях танцами используются:

##### 1. Методические приемы:

- игровой метод (игры способствуют развитию пластики, чувства ритма, музыкальности слуха, пантомимики);
- наглядный метод;
- концентрический метод;
- метод импровизации;
- музыкальное сопровождение как методический прием;
- методы стимулирования и мотивации;
- игры, эстафеты, викторины;
- убеждение, предъявление требований, поощрение.

##### 2. Психологическое обеспечение программы:

Для получения наиболее высоких результатов в танцевальной подготовке и для сохранения контингента учащихся педагог должен обеспечить:

1. Создание доброжелательной обстановки на занятиях.
2. Создание благоприятных условий для сотрудничества и организации совместной деятельности педагога и учащихся.
3. При формировании групп учитывать нравственные, интеллектуальные и психологические особенности детей.

Параллельно с обучением детей в танцевальном коллективе, педагог поддерживает связь с их родителями. В начале учебного года проводится организационное родительское собрание, на котором родители знакомятся с планом работы ТО «Лотос», культурно-массовыми мероприятиями, в которых будут участвовать их дети.

Темы программы «Гигиенические основы», «История танца», «Общефизическая подготовка» могут изучаться дистанционно.

## **Цель программы**

Формирование танцевальных знаний, умений, навыков.

Реализовать поставленную цель позволит решение следующих задач:

*Образовательные:*

- Познакомить детей с основами гигиены.
- Учить заканчивать движения вместе с музыкой.
- Овладеть основами хореографии, правильными позициями ног и положением рук.
- Овладеть различными видами танцевальных шагов.
- Учить различать жанры музыкального сопровождения.
- Учить двигаться под музыку в соответствии с ее характером, ритмом и темпом.

*Развивающие:*

- Развивать опорно-двигательный аппарат.
- Развивать и поддерживать устойчивый интерес к занятиям танцами.
- Сохранять и укреплять здоровье, развивать физические качества детей и двигательные способности.
- Формировать общую культуру ребенка.

*Воспитательные:*

- Воспитывать эстетический вкус, пробуждать в детях стремление к прекрасному, музыкальному и танцевальному творчеству.
- Воспитывать ответственность и целеустремленность.

## **Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- Формирование потребности к самовыражению в движениях под музыку.
- Воспитание художественного вкуса.
- Умение вести себя в группе, формирование культуры общения и поведения.
- Воспитание ответственности и целеустремлённости.

**Метапредметные результаты:**

- Развитие умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в зале, самостоятельно выполнять перестроения).
- Формирование правильной осанки, красивой походки, укрепление мышечного корсета.
- Развитие способности импровизировать, активизировать мышление, внимание, память.
- Развитие координации движений, пластиности и гибкости, ловкости и точности движений.
- Развитие творческих способностей ребенка.
- Развитие музыкального слуха (мелодичность, гармоничность, чувство ритма, согласованность движения с музыкой).

## **Предметные результаты:**

- Знание правил ТБ, режима занятий, гигиенических основ занятий.
- Знание позиций рук, позиций ног, различные приседания.
- Умение выполнять:
  - различные варианты ходьбы: бодрую, спокойную, на носках, полупальцах, топающим шагом;
  - простейшие элементы народных плясок;
  - простой комплекс ритмической разминки;
  - упражнения на гибкость;
  - элементы танцевальных композиций.
- Умение выполнять простейшие танцевальные композиции и сюжетные танцы.
- Умение двигаться под музыку в соответствии с ее характером, ритмом и темпом.

### **3. Учебный план программы «Калейдоскоп» (1 год 144 часа)**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	опрос
2	Азбука музыкальности	4	2	2	опрос
3	Основы классического танца:	20	4	16	выполнение основ экзерсиса
3.1	Экзерсис у станка	10	2	8	выполнение упражнений
3.2	Экзерсис на середине зала	10	2	8	выполнение упражнений
4	Ритмическая гимнастика	14	-	14	выполнение упражнений
5	Основы народно - сценического танца	20	2	18	выполнение движений, шагов
6	Эстрадный танец	20	2	18	выполнение движений, шагов
7	Постановка и репетиция танцев	60	2	58	участие в концертах
8	Культурно-массовые мероприятия	2	-	2	открытое занятие для родителей
9	Итоговое занятие	2	-	2	тестирование и

					диагностика
Итого	144	14	130		

#### 4. Содержание учебного плана

##### **Вводное занятие (2 часа)**

Знакомство с учащимися. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с правилами поведения на занятиях, с требованиями к одежде.

##### **Азбука музыкальности (4 часа)**

###### **Теоретическая часть:**

Знакомство со строением музыкального произведения. Понятие вступительной части, частей музыкального произведения. Музыкальная фраза. Ритм. Ритмический рисунок.

###### **Практическая часть:**

Движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения – *по фразам*. Перестроение из одних ритмических рисунков в другие. Имитационные движения.

Упражнения на различие разнообразных динамических оттенков музыки – очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко.

##### **Основы классического танца (20 часов)**

###### **Теоретическая часть:**

Схема зала. Постановка корпуса, рук, ног, головы. Позиции рук: подготовительная, 1,2,3. Позиции ног: 1,2,3,5,4. Перевод рук.

###### **Практическая часть у станка:**

- растяжка;
- движение кисти;
- demi plie по 1, 2, 3 позициям;
- battment tendu по 1ой позиции (начиная в сторону);
- releve (подъём на полупальцы) по 1, 2, 3 позициям (лицом к станку).

###### **Практическая часть на середине зала:**

- экзерсис «Par terr» - поклон;
- позиции рук: подготовительная, 1, 2, 3 при неполной выворотности;
- demi plie по 1 и 2 позициям;
- releve на полупальцах по всем позициям.

##### **Ритмическая гимнастика (14 часов)**

Движения головой. Повороты, наклоны, вращения. Движения плечами. Наклоны корпуса вперед, назад и в стороны. Скручивания. Приседания. Махи ногами вперед, в сторону, назад. Прыжки. Движения на полу: работа стопой, махи. Движения по кругу и в диагонали: шаги с носка, на полупальцах, бег с забрасыванием ног назад и вперед, подскоки, галоп.

Упражнения на работу стопы, на полу – наклоны вперед (складка), складка с открытыми ногами. Шпагаты, мостики, коробочки, лодочки. Упражнения на укрепление мышц спины и пресса.

##### **Основы народно - сценического танца (20 часов)**

###### **Теоретическая часть:**

Дать широкое представление о русском народном танце, одном из распространённых и давних видов творчества русского народа.

### **Практическая часть:**

Изучение позиций ног и положения рук во время исполнения движений на середине зала. Разучивание танцевальных комбинаций на середине зала.

#### *Позиции ног:*

- Пять открытых (1, 2, 3, 4, 5) позиций народно-сценического танца аналогичны пяти позициям классического танца.

- Четыре прямых позиции:

1 прямая – обе ноги поставлены рядом, соприкасаются внутренними сторонами стоп (в народно-сценическом танце ее принято называть 6 позицией);

2 прямая – обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга;

3 прямая – обе ноги поставлены рядом, соприкасаются внутренними сторонами стоп, каблук одной ноги – у середины стопы другой;

4 прямая – обе ноги поставлены по одной прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.

#### *Позиции рук:*

Позиции рук аналогичны позициям рук классического танца, с учетом отличительных особенностей народно-сценического танца.

#### *Изучение упражнений:*

##### **1. Приседания:**

- полуприседания плавные и резкие по 1, 2, 4, 5 выворотным позициям и 1 (6), 2, 3, 4 прямым позициям;

- полные приседания плавные по 1, 2, 4, 5 открытым позициям и 1 и 4 прямым;

- с наклоном корпуса.

##### **2. Упражнения на развитие подвижности стопы:**

- с переводом стопы с носка на ребро каблука;

- с переводом стопы с носка на ребро каблука одновременно с полуприседанием на опорной ноге;

##### **3. Маленькие броски вперед, в сторону, назад:**

- броски работающей ноги на высоту  $45^{\circ}$  на вытянутой опорной ноге с одновременным подъемом и опусканием ее пятки;

- с одинарным ударом стопой в позиции;

- с двойным ударом в позиции;

- по 1 позиции вперед и назад с проскальзыванием на опорной ноге в полуприседании;

- «веер» – броски работающей ногой от щиколотки одновременно с подскоками на полупальцах опорной ноги в полуприседании.

##### **4. Низкие развороты – разворот коленом работающей ноги из закрытого положения в открытое на $45^{\circ}$ вперед или в сторону:**

- на всей стопе;

- с подъемом на полупальцы.

##### **5. Подготовка к «веревочке»:**

- перевод работающей ноги вперед или назад через колено опорной ноги на всей

стопе;

- с подъемом на полупальцы;
- с проскальзыванием на всей стопе или на полупальцах.

**6. Дробные выступивания:**

- удары всей стопой;
- двойные удары;
- чередования ударов каблуком и подушечкой стопы;
- удары с подскоком на опорной ноге;
- удары с перескоком с ноги на ногу.

Разучивание сценических танцевальных номеров

**Эстрадный танец (20 часов)**

**Теоретическая часть:**

Знакомство с разными эстрадными направлениями. Основы музыкальных ритмов.

**Практическая часть:**

- поклоны девочек и мальчиков;
- шаги: бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках;
- подскоки вперёд и назад;
- подскоки в комбинации с галопом;
- галоп;
- притоп;
- различие правой и левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- построения по линиям;
- построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах;
- перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга;
- основные элементы танца джаз-модерн («изоляция», параллель и оппозиция).

**Постановка и репетиция танцев (60 часов)**

Особенность и условия, при которых идет отработка танцевальных навыков.

**Практическая часть:**

изучения танцевальных движений, конструктивной постановки и размещением позиций. Работа над пластичным исполнением.

**Показательные выступления (2 часа)**

Подбор костюмов. Выступления с отработанными танцами и танцевальными композициями. Участие в отчетных концертах.

**Итоговое занятие (2 часа)**

Подведение итогов работы за год.

## **5. Формы аттестации**

Результативность работы по программе определяется качеством выступлений детей на концертах, проведением отчётных концертов, открытых занятий для родителей.

### **5.1. Оценочные материалы**

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки. Критерии оценки качества исполнения.

Отлично: методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков;

Хорошо: возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое;

Удовлетворительно: исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса на середине зала, невладение трюковой и вращательной техникой;

Неудовлетворительно: комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой «зачет» (без отметки) отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

### **6. Условия реализации программы**

Для успешного проведения занятий ритмикой необходим светлый просторный зал с зеркалами, станком, матами, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, спортивное оборудование, сценические костюмы.

## 2.1. Календарный учебный график программы «Калейдоскоп»

№ п/п	Дата проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	По расписанию	теория	2	<b>Вводное занятие (2 часа)</b> Беседа о своеобразии спортивных танцев. Цели и задачи обучения. Правила поведения на занятиях. Вводный инструктаж. Виды страховки	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Опрос
<b>Азбука музыкальности (4 часа)</b>						
2	По расписанию	теория	2	Знакомство со строением музыкального произведения. Понятие вступительной части, частей музыкального произведения.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Опрос
3	По расписанию	практика		Движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения – <i>по фразам</i> . Перестроение из одних ритмических рисунков в другие. Имитационные движения.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
<b>Основы классического танца (20 часов)</b>						
4	По расписанию	теория	2	Схема зала.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Беседа
5	По расписанию	теория	2	Постановка корпуса, рук, ног, головы.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Работа с карточками
6	По расписанию	практика	2	Позиции рук: подготовительная, 1,2,3.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
7	По расписанию	практика	2	Позиции ног: 1,2,3,5,4. Перевод рук.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
8	По расписанию	практика	2	<b>Практическая часть у станка:</b> - движение кисти, растяжка	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
9	По расписанию	практика	2	<b>Практическая часть у станка:</b> - demi plie по 1, 2, 3 позициям; - battement tendu по 1ой позиции (начиная в сторону);	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения

				- releve (подъём на полупальцы) по 1, 2, 3 позициям (лицом к станку).		
10	По расписанию	практика	2	<b>Практическая часть на середине зала:</b> - экзерсис «Par terre» - поклон;	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
11	По расписанию	практика	2	<b>Практическая часть на середине зала:</b> - позиции рук: подготовительная, 1, 2, 3 при неполной выворотности;	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
12	По расписанию	практика	2	<b>Практическая часть на середине зала:</b> - demi plie по 1 и 2 позициям;	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
13	По расписанию	практика	2	<b>Практическая часть на середине зала:</b> - releve на полупальцах по всем позициям.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
<b>Ритмическая гимнастика (14)</b>						
14	По расписанию	практика	2	Движения головой. Повороты, наклоны, вращения. Движения плечами.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
15	По расписанию	практика	2	Наклоны корпуса вперед, назад и в стороны. Скручивания. Приседания.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
16	По расписанию	практика	2	Махи ногами вперед, в сторону, назад. Прыжки. Движения на полу: работа стопой, махи.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
17	По расписанию	практика	2	Движения по кругу и в диагонали: шаги с носка, на полупальцах, бег с забрасыванием ног назад и вперед, подскоки, галоп.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
18	По расписанию	практика	2	Упражнения на работу стопы, на полу – наклоны вперед (складка), складка с открытыми ногами.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
19	По расписанию	практика	2	Шпагаты, мостики, коробочки, лодочки.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
20	По расписанию	практика	2	Упражнения на укрепление мышц спины и пресса.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
<b>Основы народно - сценического танца (20 часов)</b>						
21	По расписанию	теория	2	Дать широкое представление о русском народном танце, одном из распространённых и давних видов творчества русского народа.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Беседа

22	По расписанию	практика	2	Пять открытых (1, 2, 3, 4, 5) позиций народно-сценического танца.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
23	По расписанию	практика	2	Четыре прямых позиции:	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
24	По расписанию	практика	2	Позиции рук	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
25	По расписанию	практика	2	Изучение упражнений: приседания:	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
26	По расписанию	практика	2	Упражнения на развитие подвижности стопы.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
27	По расписанию	практика	2	Маленькие броски вперед, в сторону, назад	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
28	По расписанию	практика	2	Низкие развороты	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
29	По расписанию	практика	2	Подготовка к «веревочке»	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
30	По расписанию	практика	2	Дробные выступивания	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения

### Эстрадный танец (20 часов)

31	По расписанию	теория	2	Знакомство с разными эстрадными направлениями. Основы музыкальных ритмов.	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
32	По расписанию	практика	2	Поклоны девочек и мальчиков; шаги: бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
33	По расписанию	практика	2	Подскoki вперёд и назад	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
34	По расписанию	практика	2	Подскoki в комбинации с галопом; галоп	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
35	По расписанию	практика	2	Притоп; различие правой и левой руки, ноги, плеча	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
36	По расписанию	практика	2	Повороты вправо, влево	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
37	По расписанию	практика	2	Построения по линиям	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
38	По расписанию	практика	2	Построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения

39	По расписанию	практика	2	Перестроение из колонны в шеренгу и обратно; круг, сужение и расширение круга	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
40	По расписанию	практика	2	Основные элементы танца джаз-модерн	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения

**Постановка и репетиция танцев (60 часов)**

41	По расписанию	теория	2	Специфика и условия отработки танцевальных навыков	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Беседа
42	По расписанию	практика	2	Постановка и репетиция танцев	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
43	По расписанию	практика	2	Постановка и репетиция танцев	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
44	По расписанию	практика	2	Постановка и репетиция танцев	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
45	По расписанию	практика	2	Постановка и репетиция танцев	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
46	По расписанию	практика	2	Постановка и репетиция танцев	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
47	По расписанию	практика	2	Постановка и репетиция танцев	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
48	По расписанию	практика	2	Постановка и репетиция танцев	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
49	По расписанию	практика	2	Постановка и репетиция танцев	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
50	По расписанию	практика	2	Постановка и репетиция танцев	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
51	По расписанию	практика	2	Постановка и репетиция танцев	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
52	По расписанию	практика	2	Постановка и репетиция танцев	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
53	По расписанию	практика	2	Постановка и репетиция танцев	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
54	По расписанию	практика	2	Постановка и репетиция танцев	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения
55	По расписанию	практика	2	Постановка и репетиция танцев	МБУ ДО ЦРДиП «Витамин»	Тренировочные упражнения



## 8. Список литературы

- 1.Васильева Т.К. «Секрет танца» - С-Пб.,1997.
- 2.Ваганова А.Я. «Основы классического танца» – С-Пб., 2000.
- 3.Авилова С.А., Калинина Т.В.«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель. – Волгоград: Учитель, 2008.
- 4.Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.пособие».СПб.:Детство-пресс, 2001.
- 5.И.А. Буренина. Методическое пособие «Танцевальная ритмика». Выпуск 1.Москва, 2005г.
- 6.Основы русского народного танца. – М.: Издательство Московского государственного института культуры, 1994.
- 7.Бекина С.И. «Музыка и движение», М., 1984г.
8. Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера» . СПБГУП 1997г.
- 9.Громова Е.Н. «Детские танцы из классических балетов», С-Петербург 2001г.
- 10.Пасютинская В. «Волшебный мир танца». М.. 1985г.
- 11.Тарасова Н.Б. «Теория и методика преподавания народно сценического ганца». С-Петербург 1996г.
- 12.Богданов Г. Урок русского народного танца. – М., 1995. – 150 с.
- 13.Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (упражнения у станка). – М.: ВЛАДОС, 2002. – 207 с.
- 14.Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца (танцевальные движения и комбинации на середине зала). – М.: ВЛАДОС, 2004. – 207 с.
- 15.Никитин В.Ю. «Модерн - джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника».
- 16.Российский современный танец. Диалоги. Издательство: Emergency Exit, 2005 г