

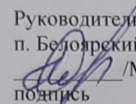
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. БЕЛОЯРСКИЙ НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ БАБУШКИНА А.М.»

«Рассмотрено»

На заседании педагогического совета МОУ «СОШ  
п.Белоярский имени Бабушкина А.М!

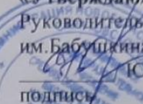
Протокол № 1  
от «28» 08 2023г

«Согласовано»

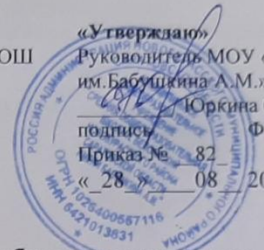
Руководитель центра «Точка Роста» МОУ «СОШ  
п. Белоярский им. Бабушкина А.М»  
 /Максимова С.В./  
подпись ФИО

«28» 08 2023г

«Утверждаю»

Руководитель МОУ «СОШ п. Белоярский  
им.Бабушкина А.М.»  
 Юркина С.А  
подпись ФИО

Приказ № 82  
«28» 08 2023г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественно-эстетического направления  
танцевальный кружок-студия «Танцевальный калейдоскоп»  
структурного подразделения МОУ «СОШ п. Белоярский имени  
Бабушкина А.М»**

**Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»**

Тип программы – модифицированная  
Направленность - художественно-эстетическая

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Классы: 1 – 4 классы

Срок реализации: 1 года

Количество 139 часов

Автор-составитель:  
Магамедова Наталья Николаевна,  
педагог-организатор

п.Белоярский

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной Программы.....	с. 3
1.1.	Пояснительная записка.....	с. 4
1.2.	Цель и задачи программы.....	с. 5
1.3.	Планируемые результаты.....	с. 7
1.4.	Содержание программы.....	с. 10
1.5.	Формы аттестации и их периодичность.....	с. 12
II.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	с. 13
2.1.	Методическое обеспечение.....	с. 13
2.2.	Условия реализации программы.....	с. 10
2.3.	Календарный учебный график.....	с.20
2.4.	Оценочные материалы.....	с. 25
2.5.	Список литературы.....	с. 26
III.	Приложения .....	30

## Раздел I

### "Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы"

#### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

##### Классификация программы

**Тип:** дополнительная образовательная программа

**Вид:** модифицированная

**Уровень:** общеразвивающий

**Цель:** эстетическое развитие воспитанников в процессе изучения основ хореографического искусства и развитие творческого потенциала ребенка, создание условий для личностного и профессионального самоопределения воспитанников.

**Форма:** развивающая художественную одаренность, профессионально-прикладная

**Общеобразовательная область:** танцы

**Направленность** – художественно-эстетическая

**По возрастному принципу** – разновозрастная (7 - 10 лет)

**Срок реализации** – 1 год

Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать – это и есть основной отборочный критерий.

Коллектив «Танцевальный калейдоскоп» состоит из одной возрастной 15 человек, возраст 7 - 10 лет:

4 раза в неделю по 35 мин. =139 часа

Занятия носят индивидуальный и коллективный характер.

## 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Танцевальный кружок «Танцевальный калейдоскоп»» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.) и на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор Г. А. Колодницкий.

Данная программа *актуальна* в связи с тем, что в последнее время национально-культурные традиции народа, являются источником формирования морально-этических норм подрастающего поколения.

Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации творческих способностей.

Способствуя формированию культурно-нравственных ценностей детей, творческих умений и навыков, программа дополнительного образования является *общеразвивающей и образовательной*, т.к. полученные обучающимися знания используются в их жизнедеятельности.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** эстетическое развитие воспитанников в процессе изучения основ хореографического искусства и развитие творческого потенциала ребенка, создание условий для личностного и профессионального самоопределения воспитанников.

В результате изучения курса программы реализуются следующие **задачи**:

### Обучающие

- Художественное просвещение детей, привитие им интереса к искусству танца;
- Формирование необходимых исполнительских знаний, умений и навыков;
- Формирование знаний о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, личная гигиена).

### Воспитательные

- Воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- Воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- Формирование нравственных представлений.

### Развивающие

- Развитие творческих способностей обучающихся;
- Развитие умений коллективной и творческой деятельности;
- Развитие эмоционально-волевых качеств.

**Программа** разработана для учащихся от 7 до 10 лет, имеющих склонность к танцевальной деятельности.

## **Место учебного курса вокального кружка «Мелодия» в плане внеурочной деятельности.**

***Сроки реализации Программы*** 1 года.

«Учимся танцевать народные танцы»

Занятия в танцевальном кружке «Танцевальный калейдоскоп» проводятся во внеурочное время, продолжительность и количество занятий для каждой возрастной группы определяется следующим образом:

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 часу, 139 часа в год, в том числе и в осенние, зимние и весенние каникулы.

Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия со всем составом учебной группы, по подгруппам, индивидуально.

В процессе реализации программы ***дополнительного образования*** используются следующие формы ***организации занятий***:

- Занятие-объяснение
- Занятие-путешествие
- Дискуссия
- Тестирование
- Занятие-игра
- Экскурсии
- Викторина
- Конкурсная программа
- Итоговые занятия

***При проведении занятий учитывается:***

- Уровень знаний, умений и навыков обучающихся, их индивидуальные особенности;
- Самостоятельность ребенка;
- Особенности мышления. Познавательные интересы

### 1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### *Ожидаемые результаты:*

К концу обучения по данной Программе обучающиеся должны

*знать:*

- Основы хореографической грамотности;
- Правила самостоятельной и коллективной работы;
- Стилиевые особенности хореографии

*Уметь:*

- Сочинять танцевальные этюды, сюжетные и бессюжетные танцы;
- Грамотно работать с музыкальным материалом;
- Использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизнедеятельности.

**Личностные** – развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

**Метапредметные** – результатом изучения данной программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

**Предметные** – формирование навыков работы в области хореографии, применения приемов и методов работы по Программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта творческой и проектной деятельности.

В ходе реализации Программы используются различные виды и формы контроля.

## «Учимся танцевать народные танцы»

**Цель:** углубление и систематизация основных знаний, и совершенствование практических умений и навыков обучающихся.

### **Задачи**

#### Обучающие

- формирование специальных знаний и умений по курсу;
- художественное просвещение в области хореографии;
- формирование знаний о характерных особенностях национальных танцев.

#### Воспитательные

- приобщение обучающихся к народной культуре и традициям;
- формирование внимания, чувства коллективизма, целеустремленности, трудолюбия;
- формирование эстетического вкуса.

#### Развивающие

- Развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- Развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, танцевального шага, устойчивости, координации);
- Развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности.

### ***Предполагаемые результаты второго года обучения***

В конце второго года обучения обучающиеся должны:

#### Знать:



- отличительные особенности танцев (народных, бальных, историко-бытовых);
- основные танцевальные движения и комбинации танцев (народных, бальных, историко-бытовых);

Уметь:

- самостоятельно исполнять движения и комбинации танцев;
- передавать эмоциональную окраску композиции танца;
- соотносить свои движения с услышанной музыкой;

Навыки: выполнять четко и правильно элементы и упражнения танцев самостоятельно или после предварительного инструктажа.

*Предполагаемые результаты обучения*

В конце года обучения обучающиеся должны

Знать

- основные композиционные принципы построения танца;
- последовательность построения композиции танца;
- правила коллективной и самостоятельной творческой деятельности.

Уметь:

- исполнять основные сюжеты танцев;
- создавать простые музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины;
- анализировать работу коллектива и каждого обучающегося;
- взаимодействовать в коллективе;
- самовыражаться в творческом процессе.

## 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Краткое содержание изучаемого материала – 139 часа**

### **Введение в курс программы - 1ч.**

- Вводное занятие

### **2. Занятия на середине зала – 61ч.**

*Теория – 3 ч.*

- Разнообразие видов народных танцев, их особенности
- Историко-бытовые и бальные танцы, развитие и особенности танцев
- История развития современных видов танцев

*Практика – 41 ч.*

- Элементы русского народного танца (
- Элементы украинского танца
- Элементы белорусского танца
- Элементы польского танца
- Элементы историко-бытового танца
- Элементы бального танца
- Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей
- Заключение танцевальных композиций

### **3. Постановочно-репетиционная работа – 75ч.**

*Теория – 1ч.*

- Отличительные особенности постановки танцев различного вида

*Практика – 58 ч.*

- Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции
- Создание музыкально-двигательных образов и сюжетно-тематических картин
- Работа над эмоциональной выразительностью во время исполнения танца
- Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом
- Работа над четкостью исполнения движений
- Работа над синхронностью исполнения движений

#### **4. Волшебство танца – 2ч.**

- Диагностика ЗУН приобретенных за третий год обучения (1ч.)
- Контрольные занятия и выступления (1ч.)

## 1.6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ИХ ПЕРИОДИЧНОСТЬ

### *Виды и формы контроля обучающихся:*

- Входной контроль (начальная диагностика) – собеседование, анкетирование;
- Текущий контроль – беседа в форме «вопрос-ответ», беседы с элементами викторины, конкурсные программы, контрольные задания, тестирование;
- Итоговый контроль (итоговая аттестация) – зачетная работа по теме, участие в районных, областных и всероссийских конкурсах, защита творческих проектов.
- Тематический;
- Предварительный;
- Устный;
- Письменный;
- Фронтальный;
- Индивидуальный.

### *Способы проверки знаний обучающихся:*

- Начальная диагностика;
- Итоговая аттестация

### *Формы проведения итогов реализации программы:*

- Участие в конкурсах
- Участие в концертах

## Раздел II.

### "Комплекс организационно-педагогических условий"

#### 2.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации образовательной программы необходимо:

- музыкальная аппаратура, аудио записи;
- видео материалы;
- DVD диски (с аудио и видео материалами);
- DVD диски с обучающими материалами;
- компьютер;
- проектор;
- экран;
- сменная обувь;
- костюмы для выступлений (платья, сарафаны, кофты, юбки, топы).

#### *Дидактическое обеспечение*

В процессе работы используются информационно-методические материалы:

- подборка информационной и справочной литературы;
- сценарии школьных и массовых мероприятий, а также игровых занятий, разработанных для досуга обучающихся;
- наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук, ног, положение рук, ног, корпуса);
- диагностические карты-методики для определения уровня знаний, умений и творческих способностей детей;
- видеоподборка танцевальных номеров по разным направлениям.

## Методическое обеспечение программы обучения

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	Введение в курс программы	рассказ-беседа	словесный		игра
<b>Раздел 1. «Классический экзерсис»</b>					
1.1.	Повтор материала первого года обучения	рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочные упражнения
1.2.	Основа классического экзерсиса	Рассказ-беседа	словесный, наглядный, интерактивны	Наглядно-иллюстрационный материал	опрос

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
			й		
1.3.	Начальная диагностика ЗУН обучающихся	беседа, самостоятельная работа	словесный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
1.4.	Классический экзерсис в характере народных танцев	беседа, игра	словесный, наглядный	наглядно-иллюстрационный материал	опрос
<b>Раздел 2. «Занятия на середине зала»</b>					
2.1	Элементы народного танца	рассказ-беседа, тренировочные упражнения,	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура,	опрос

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
		самостоятельная работа		аудиозаписи	
2.2.	Элементы историко-бытового и бального танца	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
2.3.	Элементы джаз танца и современных танцевальных стилей	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
<b>Раздел 3. «Постановочно-репетиционная работа»</b>					
3.1	Постановка танцевальных номеров на основе	рассказ-беседа, тренировочное	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура,	опрос, самостоятельная



<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	изученных элементов	упражнение,		аудиозаписи	работа
3.2	Отработка композиции танцев	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение
3.3	Повышение уровня исполнительского мастерства и эмоциональной выразительности	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	словесный, наглядный, практический	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, тренировочное упражнение

<i>№</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
<b>Раздел 4. «Волшебство танца»</b>					
4.1	Диагностика ЗУН приобретенных за 2 год обучения	самостоятельная работа	словесный, наглядный, работа под руководством педагога, самостоятельная работа	наглядно-иллюстрационный материал, аудио аппаратура, аудиозаписи	опрос, самостоятельная работа
4.2.	Контрольные занятия и выступления	самостоятельная работа	работа под руководством педагога, самостоятельная работа	аудио аппаратура, аудиозаписи	самостоятельная работа

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной программы необходимо:

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Наличие постоянного оборудованного места для проведения занятий.
2. Фонотека.
3. Музыкальный центр, компьютер.
4. Записи фонограмм в режиме «+» и «-».
5. Микрофоны.
6. Зеркало.
7. Шумовые инструменты
8. Нотный материал, подборка репертуара.
9. Записи аудио, видео, формат CD, MP3.
10. Записи выступлений, концертов.

### 2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Тема занятия	Кол. часов	Домашнее задание	Дата проведения		коррекция
				план	факт	
<b>Введение в курс программы – 1 ч.</b>						
1	Введение.	1				
<b>Занятия на середине зала – 61ч.</b>						
2	Разнообразие видов народных танцев, их особенности	1				
3	Разнообразие видов народных танцев, их особенности	1				
4	Разнообразие видов народных танцев, их особенности	1				
5	Разнообразие видов народных танцев, их особенности	1				
6	Разнообразие видов народных танцев, их особенности	1				

7	Разнообразие видов народных танцев, их особенности	1				
8-11	Историко-бытовые и бальные танцы, развитие и особенности танцев	4				
12-15	История развития современных видов танцев	4				
16	Элементы русского народного танца	1				
17	Элементы русского народного танца	1				
18	Элементы русского народного танца	1				
19	Элементы русского народного танца	1				
20	Элементы русского народного танца	1				
21	Элементы русского народного танца	1				

21	Элементы русского народного танца	1				
23	Элементы русского народного танца	1				
24	Элементы украинского танца	1				
25	Элементы украинского танца	1				
26	Элементы украинского танца	1				
27	Элементы украинского танца	1				
28	Элементы украинского танца	1				
28	Элементы белорусского танца	1				
30	Элементы белорусского танца	1				
31	Элементы белорусского танца	1				
32	Элементы белорусского танца	1				
33	Элементы белорусского танца	1				
34	Элементы польского танца	1				
35	Элементы польского танца	1				

36	Элементы польского танца	1				
37	Элементы историко-бытового танца	1				
38	Элементы историко-бытового танца	1				
40	Элементы историко-бытового танца	1				
41	Элементы бального танца	1				
42	Элементы бального танца	1				
43	Элементы бального танца	1				
44	Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей	1				
45	Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей	1				
46	Элементы джаз-танца и современных танцевальных	1				

	стилей					
47	Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей	1				
48	Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей	1				
49 - 62	Заклучения танцевальных композиций	15				
<b>Постановочно-репетиционная работа – 75ч.</b>						
63	Отличительные особенности постановки танцев различного вида	1				
64-78	Соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции	14				
79-93	Создание музыкально-двигательных образов и сюжетно-тематических картин	14				



94-105	Работа над эмоциональной выразительностью во время исполнения танца	12				
107-113	Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом	8				
114-125	Работа над четкостью исполнения движений	11				
126-137	Работа над синхронностью исполнения движений	11				
<b>Волшебство танца – 2ч.</b>						
138	Диагностика ЗУН приобретенных за первый год обучения.	1				
139	Контрольные занятия и выступления.	<b>1</b>				
<b>ИТОГО</b>		<b>139часа</b>				

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акулова Н.В. Классический тренаж в коллективе народного танца (метод. Письмо). – НМЦ, 1981.
2. Анисимов В.П. Диагностика музыкальных способностей детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2004.-128 с.
3. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975.
4. Базарова Н.П. и Мей В.П. Азбука классического танца Л - М., 1964.
5. Батырев А., Бурцева Г. Композиция танца. – Барнаул, НМЦ, 1991. – 34 с.
6. Буйлова Л.Н., Буданова Г.П. Дополнительное образование: норматив. док. и материалы. — М.: Просвещение, 2008.
7. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей: Учеб.пособие.-СПб.:Издательство «Музыкальная палитра»,2004.-36с.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство. 1980.
9. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М.: Искусство, 1968,64
10. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. Пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: ВЛАДОС, 2004.
11. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учеб. Пособие для студ. Вузов культуры и искусств. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС,2003

12. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды: учеб. пособие для студ. хореограф.фак. вузов культуры и искусств / Г.П. Гусев. - М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС,2004.
- 13.Дополнительное образование детей: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. Вып. 3. — М.: Народное образование, 2007.
- 14.Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманьянц Е. Народно-сценический танец. М., 1976.
15. Зимина А.Н.образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей 4-8 лет.-М.,1991.
- 16.Ильина Г.А. Особенности развития музыкального ритма у детей. - Киев,1961.
- 17.Сценическое воспитание на уроке хореографии//Учитель.- №3, май-июнь 2003
18. Казаринова Т.А. Хороводы и кадрили Пермской области: Учебное пособие.- Пермь,2002.
19. Казаринова Т. Магическая сила пространства сцены // Сов. Балет, 1991 № 5.
- 20.Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования// Библиотека журнала «Воспитание школьников» — Изд. доп. Вып. 77. — М.: Школьная Пресса, 2008.
21. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: Искусство, 1975,1981
- 22.Климов А.А. Основы русского народного танца: Учебник для ВУЗов культуры и искусств. – М.: МГИК, 1994.
23. Климов А.А. Основы русского народного танца: Учебник для хореогр. отд. инст. культуры. – М.: Искусство, 1981.
24. Комарова Т.С.Условия и методика развития детского творчества.-М.,1994.
25. Королева Э., Курбет В, Мардарь М. Молдавский народный танец. – М., 1984.

26. Критерии эффективности реализации образовательных программ дополнительного образования детей в контексте компетентностного подхода. 27. Материалы к учебно-методическому пособию / Под ред. проф. Н.Ф. Радионовой. — СПб.: Издательство ГОУ «СПбГДТЮ», 2005.
28. Мочалов Ю. Композиция сценического пространства: Поэтика мизансцены. — М.: Просвещение, 1981.
29. Овчаренко Е. Народно-сценический танец. — Барнаул, 1996.
30. Овчаренко Е., Смолянинова Н. История и теория народно-сценического танца. — Барнаул, 2000.
31. Оценка эффективности реализации программ дополнительного образования детей: компетентностный подход. Методические рекомендации / Под ред. проф. Н.Ф. Радионовой. — СПб.: Издательство ГОУ «СПб ГДТЮ», 2005.
32. Смирнов Е.В. Северная кадрили: (шесть танцев). — Петрозаводск. Карелия, 1977.
33. Хворост И. Белорусские народные танцы. — Минск, 1977. 27. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: Учебно-методическое пособие. — Санкт-Петербург: изд. ООО «Синус Пи», 136 с., с ил. Шашкова Т.В.

### **Рекомендуемые сайты:**

1. [www.edu.ru/](http://www.edu.ru/) Российское образование федеральный портал
2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений.
3. <http://ps.1september.ru> Газета «Первое сентября»
4. <http://www.globaldance.info/>
5. [www.dancesport.ru](http://www.dancesport.ru) - самый популярный сайт о спортивных бальных танцах.

### **Рекомендуемая литература для детей:**

1. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – Москва. Просвещение, 1985.
2. Балет. Энциклопедия. Москва. Современная энциклопедия. 1986.
3. Энциклопедия обрядов и праздников. СПб, «Респек», 1996.
4. Дашкова И. Загадки Терпсихоры. Москва. Детская литература, 1989.
5. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. Искусство, 1987.
6. Погодина Е.В. 16 уроков для будущих джентльменов и принцесс. Харьков, «Фимео», 1997

### **III. ПРИЛОЖЕНИЯ**

#### **1. Разминка**

Закрепляются знания и навыки.

#### **2. Общеразвивающие упражнения**

- простые бытовые шаги на каждую четверть;
- шаги на полупальцах;
- шаги с вытянутого носка;
- шаги на пятках;
- сочетание шагов на пятках и носках;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

- упражнения на устойчивость – «цапля». Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции;
- сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем выполняется с продвижением на легком беге);
- шаг в сторону с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг вперед с приставкой (*раз-два*), два хлопка (*три-четыре*);
- шаг в сторону и точка (*тэн*) – удар носком об пол без переноса веса тела (*раз-два*);
- шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (*раз-два*);
- три шага в сторону и кик (*раз-два-три-четыре*);
- три шага в сторону и тэп с хлопком (*раз-два-три-четыре*);
- «пружинка» с шагом (*на затакт* – присесть, *раз* – шагнуть вправо, выпрямляя колени, *и* – присесть, *два* – приставить левую ногу к правой, выпрямляя колени);
- прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме;
- прыжки трамплинные по I, II и VI позициям;
- прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;
- бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»);
- бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад;
- мелкий бег на полупальцах;

- подскоки на месте с поворотом вправо, влево.

Движения по линии танцев:

- на носках, каблуках;

- шаги с вытянутого носка;

- перебаты стопы;

- высоко поднимая колени «цапля»;

- выпады;

- ход лицом и спиной;

- бег с подскоками;

- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;

- позиции европейских танцев;

- позиции латиноамериканских танцев;

- линия танца;

- направление движения;

- углы поворотов.



## **Упражнения на улучшение гибкости**

Закрепляются знания и навыки.

### **3. Диско танцы**

#### 1. Танец «Полька»

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопучки и прыжки.

#### 2. Танец по типу «Диско»

- шаг-приставка в сторону (вперед, назад);
- пружинка;
- «треугольник»;
- боковое;
- дорожка вперед;
- дорожка назад;
- приседание по II позиции;

- движения рук.

### **3. Диско танцы**

#### 1. Танец «Кружевница»

- шаг-приставка по одному, в парах;
- приставные шаги по одному, в парах;
- повороты на месте по одному, в парах;
- шаг-поворот по одному, в парах;
- полностью танец по одному, в парах.

#### 2. Танец «Сударушка»

- шаг по л. т. по одному, движения рук;
- выход в парах;
- приглашение к танцу;
- «расходимся – сходимся».

### **4. Бальные танцы (латиноамериканская программа)**

## 1. Танец «Самба»

- основное движение по одному, в парах;
- самба-ход на месте по одному, в парах;
- бота-фого по одному, в парах;
- виск по одному, в парах;
- виск с поворотом;
- самба-ход;
- самба-ход в променадной позиции;
- поворот под рукой;
- Вольта