

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Администрация городского округа «Город Калининград»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 57

Принята на заседании
Методического (педагогического) совета
Протокол № 6
от «29» мая 2024 года

Утверждаю

Директор MAOY COШ № 57

Е.О.Кремер

Приказ № 636-д от 10.06.2024



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
художественной направленности

**«Эстрадно-хореографическая студия
«Ступени»»**

Возраст обучающихся: 8 – 16 лет

Срок реализации: 3 года (648 часов)

Автор-составитель:
Купчихина М.С.,

Педагог дополнительного образования

г. Калининград

2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадно хореографическая студия «Ступени» имеет художественную направленность.

Актуальность

- программа удовлетворяет спрос родителей на образовательные услуги в области хореографии;
- подходит для детей с различным уровнем подготовки на любой стадии обучения;
- направлена на формирование мотивационной сферы здоровьесберегающего воспитания детей в системе дополнительного образования;
- имеет познавательный интерес (хореография является той связующей нитью, которая помогает понять многонациональную культуру нашей страны, разговаривать на языке танца, языке жеста и движения).

Отличительная особенность программы

Особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений: классический танец, историко-бытовой, современный танец, позволяющие осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

- - программа включает в себя комплексный подход к выстраиванию образовательного пространства, т.к. элементарные музыкально-ритмические понятия невозможно вводить без ознакомления детей с явлениями окружающего мира, без развития образного, абстрактного, логического мышления и памяти.
- - основные направления хореографии (азбука хореографии, партерная гимнастика, , народный, историко-бытовой, современный танцы) учтены и адаптированы к возможностям детей этого возраста и направлены на раскрытие творческого потенциала и развития личности учащегося.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 8-16 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 3 года.

На полное освоение программы требуется 648 часов (216 часов в год)

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 216 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 40 мин.*2 с перерывом

Педагогическая целесообразность

- целостность программы, систематичность и последовательность обучения;
- научность (связь теории с практикой) и актуальность учебного материала;
- единство воспитания, обучения и развития;
- преемственность в обучении и воспитании;
- принцип сотрудничества;
- принцип индивидуального подхода к учащемуся;
- принцип воспитания в коллективе и через коллектив;
- принцип опоры на положительное в личности ребенка.

Практическая значимость

Практическая значимость программы заключается в том, что изучение хореографии, как и других видов искусства, помогает развить те стороны личностного потенциала учащегося, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций.

Ведущие теоретические идеи

Программа базируется на ведущих теоретических идеях: общепедагогические идеи:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности учащихся;
- постановка образовательного и воспитательного процесса на основе субъект - субъектных отношений педагога и ученика;
- гуманистический подход к личности ребенка;
- становление формирования личности ребёнка через творческую самореализацию;
- развитие сознания в деятельности;

социальные идеи:

адаптация учащихся к условиям современного социума через формирование позитивного опыта взаимодействия между сверстниками, в разновозрастных группах, реализацию лидерских качеств.

Цель программы:

создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии, а так же формировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений, раскрывая потенциал каждого ребенка.

Задачи:

воспитательные:

- - воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности;
- - воспитывать чувство любви к Родине, труду, чувство ответственности, патриотизма, формировать нравственные качества;
- - воспитание чувства прекрасного в соприкосновении с музыкой и миром танца;
- - воспитание культуры движения, координации, чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональности исполнения;
- - воспитание коммуникативных способностей - умение работать в коллективе и в парах;
- - воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

обучающие:

- формирование необходимых теоретических и практических навыков и умений;
- обучение основным приемам, движениям под музыку в соответствии с различными музыкальными жанрами и образами.

развивающие:

- развитие познавательного интереса и практической деятельности в процессе обучения;
- содействие общему развитию и укреплению психического и физического здоровья детей;
- формирование эмоционального восприятия окружающего мира и умение выражать свои чувства посредством хореографии.

оздоровительные :

- - укрепить здоровье при помощи искусства движений и средствами физической культуры, развить силу и выносливость,
- - активизировать наиболее важные физиологические системы организма – сердечно - сосудистую и дыхательную.
- - укрепить мышечный аппарат у детей, корректировать нарушения осанки.
- - укрепить здоровье и развить физическую выносливость.

Основные формы и методы

1. Формы учебной деятельности:

- практическое занятие
- теоретическое занятие
- открытый урок
- контрольный урок
- класс-концерт
- самостоятельная работа
- мониторинг

2. Методы учебной деятельности:

- игра
- показ
- упражнение
- творческое задание
- соревнования
- рассказ-беседа-обсуждение
- сообщения учащихся
- коллективное творчество

3. Формы воспитательной деятельности:

- концерты
- конкурсы, фестивали
- экскурсии
- совместное проведение отдыха (праздники, дни рождения, тематические вечера)
- беседа

4. Методы воспитательной деятельности:

- поощрение
- общественное мнение
- воспитывающая ситуация
- педагогическое требование

Планируемые результаты

После освоения программного материала **I года обучения** у ребенка должны быть:

- развиты психические познавательные процессы памяти,
- укреплен опорно-двигательный аппарат,
- развита координация движений и ориентация в пространстве,
- привиты начальные навыки в искусстве танца.

Знать:

- основные исходные положения для корпуса, рук, ног, головы,
- элементарные танцевальные движения, фигуры и построения,
- последовательность исполнения движения партерной гимнастики,
- правила поведения при работе в парах и в группе.

Уметь:

- начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки,
- согласовывать свои движения с музыкой (координация),
- эмоционально передавать характер, настроение заданных образов.

После освоения программного материала **II года обучения** у ребенка должны быть:

- воспитана хореографическая культура,
- развита мышечная память,
- подготовлен двигательный аппарат к изучению классического танца (сформирована правильная осанка, выворотность, растяжка, гибкость),

- развита эмоциональная сфера и творческое воображение,
- сформировано «непреодолимое желание выразить себя» (Э.Жак-Далькроз).

Знать:

- элементарные танцевальные движения и фигуры русского танца,
- последовательность исполнения движения партерной гимнастики,

Уметь:

- уметь самостоятельно выполнять партерную гимнастику, соблюдая поочередность движений и их правила выполнения,
- уметь эмоционально передать заданный образ посредством танца, используя накопленный материал,
- исполнять танцевальные движения правильно, свободно, естественно и без напряжения,
- уметь работать в коллективе.

После освоения программного материала **III** года обучения воспитанники будут:

Знать:

- основные позиции рук и ног классического танца,
- базовые термины и движения классического танца,
- характерные движения русского народного танца,

Уметь:

- правильно стоять у станка и на середине (обладать правильной постановкой корпуса),
- хорошо координировать свои движения в соответствии с музыкой,
- исполнить правильно заданную танцевальную комбинацию,
- исполнить небольшую импровизацию на свободную тему,
- подчиняться правилам и социальным нормам поведения.

Механизм оценивания образовательных результатов

Особое место в программе уделено мониторингу образовательного процесса, он необходим для формирования целостного представления о состоянии реализации программы. Система тестов, опросов, анкетирования, диагностика уровня хореографического развития, помогает оценить, проанализировать и прогнозировать процесс обучения.

Цель: Определение уровня усвоения общеразвивающей дополнительной программы обучающимися, его соответствия прогнозируемым результатам.

Задачи:

- 1) определение уровня теоретической подготовки;
- 2) выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- 3) анализ полноты реализации общеразвивающей дополнительной программы;
- 4) сопоставление прогнозируемых результатов, содержащихся в

- программе, с реальными результатами;
- 5) выявление причин, мешающих или способствующих выполнению программы;
 - 6) внесение необходимых корректировок в содержание программы и методику образовательной деятельности детского объединения.

Виды аттестации:

- входной контроль
- промежуточный мониторинг
- итоговая аттестация

При работе по данной программе **входной контроль** проводится на первых занятиях 1 года обучения с целью выявления физического и творческого уровня детей, их способностей, а также для детей, зачисленных в течение учебного года на разные годы обучения. Он может быть в форме собеседования, наблюдения, выполнения упражнений.

Промежуточный мониторинг проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля могут быть различные: контрольные нормативы (динамика развития физических качеств), практические и теоретические задания, викторина, тестирование, соревновательная деятельность, концертные выступления, открытые занятия, листки самоконтроля, анкеты. При такой форме контроля можно проследить степень интереса ребенка к деятельности и степень усвоения программы. Промежуточную аттестацию рекомендуется проводить в конце декабря по итогам первого полугодия и в мае по итогам второго полугодия.

Итоговая аттестация является обязательной и проводится в конце III учебного года. Оптимальным вариантом итоговой аттестации в объединении является мониторинг и проведение контрольного урока с анализом концертного выступления в форме просмотра и беседы.

Формы подведения итогов реализации программы

- конкурсы
- фестивали
- отчетный концерт

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», правила внутреннего распорядка обучающихся МАОУ СОШ № 57, локальные акты МАОУ СОШ № 57.

Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся. Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия.

- Хореографический зал
- Зеркала
- Хореографический станок
- Музыкальный центр, усилительные колонки.
- Ноутбук
- Коврики (20 штук)
- Скакалки (20 штук)

Учебно-тематический план Первый год обучения

№	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Партерная гимнастика	32		32
3.	Азбука хореографии	30		30
4.	Музыкальные игры	13		13
5.	Танцевальные комбинации	30		30
6.	Русский танец	11		11
7.	Эстрадный танец	27		27
8.	Постановка	55		55
9.	Концертная деятельность	12		12
10.	Мониторинг	4		4
		216	2	214

После освоения программного материала **I года обучения** у ребенка должны быть:

- развиты психические познавательные процессы памяти,
- укреплен опорно-двигательный аппарат,
- развита координация движений и ориентация в пространстве,
- привиты начальные навыки в искусстве танца.

Знать:

- основные исходные положения для корпуса, рук, ног, головы,
- элементарные танцевальные движения, фигуры и построения,
- последовательность исполнения движения партерной гимнастики,
- правила поведения при работе в парах и в группе.

Уметь:

- начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки,
- согласовывать свои движения с музыкой (координация),
- эмоционально передавать характер, настроение заданных образов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения.

Вводное занятие

№1. Знакомство. Инструктаж техники безопасности: Правила поведения на занятиях хореографии: Общественный этикет.

Беседа «ОБЖ»: правила поведения на улицах и дома, правила дорожного движения, правила пожарной безопасности, правила поведения на массовых и выездных мероприятиях. Сцена. Правила поведения за кулисами. Правила техники безопасности на сцене.

№2. Беседа «ОБЖ»: правила личной безопасности, правила поведения на улицах и дома, правила безопасности на дорогах, правила пожарной безопасности, поведения на льду, профилактика ОРВИ и гриппа. Сцена. Правила поведения за кулисами. Правила техники безопасности на сцене.

Партерная гимнастика

Сидя. Постановка корпуса.

Упражнения для стоп: одновременное сокращение стоп «Иголки, утюжки»; поочередное сокращение стоп «Нажимаем на педали»; круговое вращение стоп (веер).

Упражнения для втягивания коленей: различные наклоны

Releve lent: поочередное поднятие и опускание ноги; одновременное; с отрывом рук от пола: «Ножницы»

Упражнения для выворотности: «Бабочка»

Лежа на спине. Упражнение для группировки мышц в воздухе: “Березка”, «Велосипед»

Releve lent: поочередный подъем ног; одновременный; по точкам.

Лежа на животе: “Лягушка”, « Сфинкс», «Лодочка», «Кольцо». «Корзиночка»

«Мостик», шпагаты

Азбука хореографии

Связь музыки и танца. Характер музыки. Контрастность музыки: быстрая – медленная, веселая – грустная. Понятия: темп – быстро, медленно, умеренно. Начало и конец фразы. Динамика. Прослушивание музыкального материала: Вальс. Марш. Полька.

Подготовительные упражнения.

Упражнения для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп:

- деревянные и тряпичные куклы;
- твердые и мягкие руки;
- мельница;
- маятник - перенос корпуса с носков на пятки и обратно;
- растягивание резинки - упражнение для рук;
- пружинки - приседание.
- выпады вперед, в сторону.
- прыжки по VI поз, по II с хлопками впереди и сзади, над головой.

Понятие построения и перестроения.

Основные построения: колонна; шеренга; цепочка; круг, звездочка и т. д.

Основные понятия перестроения: из колонны в цепочку; из шеренги в цепочку; из колонны в шеренгу, из круга в кружочки и т. д.

Музыкально - ритмические движения:

- ходьба бодрая и спокойная с подниманием ног на всей стопе и полупальцах;

- шаг с носка;
- бег с отбрасыванием ног назад и подъемом наверх;
- сочетание ходьбы с бегом ;
- сочетание бега с ритмичными хлопками;
- притопы (одинарные, двойные, тройной);
- выставление ноги на пятку и носок;
- полуприседания: в повороте, с шагом;
- 1-е свободное положение ног; 2-е свободное положение ног; 3-е свободное положение ног.

- прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, на двух ногах, с ноги на ногу, в поворотах, отбрасывание ног назад.

- вынос вытянутой ноги вперед в сторону на носок и на каблук.
- сочетание прыжков с другими движениями.
- поскоки на месте и с продвижением.
- сочетание поскоков с другими движениями и ритмическими хлопками.
- прямой, боковой галоп.

Положение рук: руки опущены вниз; руки отведены в стороны, подняты вверх, подбоченившись; хлопки в ладоши;

Вращения: на месте (магическая точка), по диагонали (по шагам), в

подскоках.

Развитие творчества (активизация и развитие творческих способностей детей через игру мышечной, зрительной, эмоциональной памяти и воображения)

Музыкально-ритмические игры (развитие через игру мышечной, зрительной, эмоциональной памяти, чувства ритма и воображения):

- «Внимание, Музыка!»

- «Птички в гнёздышках»

- «Коршун и цыплята»

- «Повторяйка» - с помощью хлопков и притопов повторить ритмический рисунок, заданный педагогом или детьми.

- «Рыбак и рыбки»

Пластические этюды на развитие воображения и творчества на музыку Сен-Санса, П. И. Чайковского и других композиторов.

Составление музыкального образа, характера, настроения, эмоций: “Ветер и листья”, “Снежинки”, Хитрый воробей, Стремительная ласточка, Лебедь, Гордый петушок, Парящий орёл, Смешной пингвин, Заботливая курочка и цыплята, Медведь, Задиристая коза, Кошка, Мышка, Пугливый заяц, Весёлая лягушка, Мудрая змея, Беззаботная бабочка, На катке, Колыбельная, Лучшие подружки, Задавака-Забияка и т.д.

Упражнения с предметами (шары, мячи, платки, бубны, колокольчики, ложки)

Русский танец

Простые поклоны.

Хороводный шаг: на всей стопе; на полупальцах; с продвижением вперед, назад, в повороте.

Мелкий семенящий шаг на полупальцах,

Топающий шаг: на всей стопе и с продвижением вправо, влево.

Различные виды притопов.

Соскок на две ноги («печатка»)

Подготовка к «маятнику» (без подскока)

Изучение рисунков: “Змейка”; “Круг”; “Ручеек”; “Столбы”; “Цепочка”; “Улитка”, «Звездочки», «Карусель».

Танцевальные игры на русском материале: «Заплетись плетень», «Ручеек», «Коза».

Постановка танцевальных номеров

- «Всем на свете нужен дом»

- «Под дождем»

- «На опушке»

В постановочных композициях используются материалы эстрадного, русского и историко-бытового танца. Здесь надо постоянно обращать внимание детей на определённую манеру исполнения, выразительность,

чистоту и синхронность движений.

Мониторинг

- контрольные нормативы
- практические и теоретические задания
- открытое занятие

II год обучения

№	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Партерная гимнастика	25		25
3.	Основы классического танца	34		34
4.	Музыкальные игры	10		10
5.	Танцевальные комбинации	28		28
6.	Русский танец	11		11
7.	Эстрадный танец	27		27
8.	Постановка	60		60
9.	Концертная деятельность	15		15
10.	Мониторинг	4		4
		216	2	214

После освоения программного материала **II года обучения** у ребенка должны быть:

- воспитана хореографическая культура,
- развита мышечная память,
- подготовлен двигательный аппарат к изучению классического танца (сформирована правильная осанка, выворотность, растяжка, гибкость),
- развита эмоциональная сфера и творческое воображение,
- сформировано «непреодолимое желание выражать себя» (Э.Жак-Далькроз).

Знать:

- элементарные танцевальные движения и фигуры русского танца,
- последовательность исполнения движения партерной гимнастики,

Уметь:

- уметь самостоятельно выполнять партерную гимнастику, соблюдая поочередность движений и их правила выполнения,
- уметь эмоционально передать заданный образ посредством танца, используя накопленный материал,
- исполнять танцевальные движения правильно, свободно, естественно и без напряжения,
- уметь работать в коллективе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения.

Вводное занятие.

№1. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на занятиях хореографии, общественный этикет. Правила поведения на улицах и

дома, правила дорожного движения, правила пожарной безопасности. Сцена. Правила поведения за кулисами. Правила техники безопасности на сцене.

№2. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на улицах и дома, правила дорожного движения, правила пожарной безопасности, поведения на льду. Профилактика ОРВИ и гриппа. Правила поведения на массовых мероприятиях.

Партерная гимнастика

Все упражнения I года обучения повторяются, но увеличивается темп исполнения.

Добавляется изучение нескольких новых упражнений.

Постановка корпуса – положение лёжа и сидя.

Упражнения для стоп:

- «иголки, утюжки» - одновременное и поочередное сокращение стоп
- «веер» - круговое вращение стоп

Упражнения

- различные виды наклонов

Упражнения на выработку танцевального шага:

- релее ляп
- девлюпе
- гранд батман

Упражнения на укрепление спинных и брюшных мышц:

- «ножницы»
- «самолёт»
- «парашютист»

Упражнения для выворотности:

- «бабочка»
- «лягушка»

Упражнение для координации и группировки мышц:

- «берёзка»
- «велосипед»

Упражнения на гибкость:

- «сфинкс-дракон», «лодочка», «кольцо», «корзиночка», «мостик»

Упражнения на равновесие:

- релее ляп, стоя на одном колене

Упражнения на растяжку:

- «шпагат» (3 вида)
- «неваляшка»

Изучение 3-х положений ноги сюр ли ку-де-пье в положении лёжа

Основы классического танца:

Экзерсис у станка и на середине (лицом к палке)

- постановка корпуса
- повороты и наклоны головы

- батман тандю из I позиции в сторону
 - позиции ног: I, II, III, V
 - позиции рук: подготовительная, I (на середине)-2 такта 4/4
 - батман тандю из I позиции вперёд (4 такта 4/4)
 - III позиция рук
 - батман тандю из I позиции назад
 - постановка корпуса и положение руки на палке (одной рукой держась за палку)
 - поднимание руки из подготовительного положения в I позицию
 - деми-ронд де жамб партер ан деор (первая половина круга)
 - III позиция рук (одной рукой держась за палку)
 - деми-плие по I, II, III, V, IV позиций (4 такта 2/4 или 2 такта 4/4)
 - деми-ронд де жамб партер ан дедан (первая половина круга)
 - II позиция рук (на середине)
 - батман тандю и деми-плие из I позиции в сторону, вперёд и назад (4 такта 4/4)
 - положение ноги сюр ли ку-де-пье условное, сзади, обхватное (2 такта 4/4)
 - батман тандю из V позиций в сторону, вперёд
 - деми-ронд де жамб партер ан деор (вторая половина круга)
 - батман тандю из V позиций назад
 - открывание ноги из положения сюр ли ку-де-пье вперёд
 - открывание рук из III позиции во II (на середине зала)
 - деми-ронд де жамб партер ан дедан (вторая половина круга)
 - батман тандю и деми-плие из V позиции в сторону, вперёд и назад
 - эпальман круазе (на середине зала)
 - батман тандю на 1 такт 4/4
 - релеве лян на 45° в сторону, назад (2 такта 4/4)
 - препарасьон (1 такт 4/4)
 - I пор де бра (на середине зала) - 4 такта 4/4
 - батман тандю «с нажимом»
 - релеве лян на 45° в сторону, вперёд и назад, держась одной рукой за палку
 - поза круазе вперёд и назад на середине зала
 - II пор де бра на середине зала (2 такта 4/4)
 - батман тандю жете в I позиции вперёд, назад
 - батман тандю жете в V позиции в сторону, вперёд, назад
 - поза эффасе вперёд и назад (на середине зала)
 - поза экарте вперёд и назад (на середине зала)
 - прыжок соте по I, II, V позициям (1 такт 4/4)
- Русский танец
- повторение материала I года обучения

- I, II, III и VI позиции ног
- подготовительная, I, II позиции рук
- простой поклон
- притопы: одинарные, двойные, скользящие
- шаг с притопом с продвижением вперед, назад, в сторону
- «печатка» (шаг на ребро каблука с соскоком по VI поз ног)
- хороводный шаг: основной, на полупальцах, с притопами
- припадание по VI, III позиции.
- выставление ноги на носок, на каблук
- удары полупальцами ног, каблуками с перескоком
- «ёлочка»
- «гармошка»
- «маятник» вперед-назад без подскока
- повороты на месте на полупальцах, в подскоках, на одной ноге

Постановка танцевальных номеров

- «Рождественский »
- « Хоровод »
- «Букашки-Обояшки»

В постановочных композициях используются материалы эстрадного, русского и историко-бытового танца. Здесь надо постоянно обращать внимание детей на определённую манеру исполнения, выразительность, чистоту и синхронность движений.

Мониторинг

- контрольные нормативы
- практические и теоретические задания
- открытое занятие

III год обучения

№	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Партерная гимнастика	22		22
3.	Основы классического танца	34		34
4.	Музыкальные игры	8		8
5.	Танцевальные комбинации	28		28
6.	Русский танец	12		12
7.	Эстрадный танец	27		27
8.	Постановка	62		62
9.	Концертная деятельность	17		17
10.	Мониторинг	4		4
		216	2	214

После освоения программного материала **III** года обучения воспитанники будут:

Знать:

- основные позиции рук и ног классического танца,
- базовые термины и движения классического танца,
- характерные движения русского народного танца,

Уметь:

- правильно стоять у станка и на середине (обладать правильной постановкой корпуса),
- хорошо координировать свои движения в соответствии с музыкой,
- исполнить правильно заданную танцевальную комбинацию,
- исполнить небольшую импровизацию на свободную тему,
- подчиняться правилам и социальным нормам поведения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения.

Вводное занятие.

№1. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на занятиях хореографии, общественный этикет. Правила поведения на улицах и дома, правила дорожного движения, правила пожарной безопасности. Сцена. Правила поведения за кулисами. Правила техники безопасности на сцене.

№2. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на улицах и дома, правила дорожного движения, правила пожарной безопасности, поведения на льду. Профилактика ОРВИ и гриппа. Правила поведения на массовых мероприятиях.

Партерная гимнастика

Все упражнения II года обучения повторяются, но увеличивается темп исполнения.

Добавляется изучение нескольких новых упражнений.

Постановка корпуса – положение лёжа и сидя.

Упражнения для стоп:

- «иголки, утюжки» - одновременное и поочередное сокращение стоп
- «веер» - круговое вращение стоп

Упражнения

- различные виды наклонов

Упражнения на выработку танцевального шага:

- релеве лян
- девлюпе
- гранд батман

Упражнения на укрепление спинных и брюшных мышц:

- «ножницы»
- «самолёт»
- «парашютист»

Упражнения для выворотности:

- «бабочка»
- «лягушка»

Упражнение для координации и группировки мышц:

- «берёзка»
- «велосипед»

Упражнения на гибкость:

- «сфинкс-дракон», «лодочка», «кольцо», «корзиночка», «мостик»

Упражнения на равновесие:

- релее ляж, стоя на одном колене

Упражнения на растяжку:

- «шпагат» (3 вида)
- «неваляшка»

Изучение 3-х положений ноги сюр ли ку-де-пье в положении лёжа

Основы классического танца:

Экзерсис у станка и на середине

изучение ранее выученных движений, держась одной рукой за палку:

- постановка корпуса
- повороты и наклоны головы
- батман тандю из I позиции в сторону
- позиции ног: I, II, III, V
- позиции рук: подготовительная, I (на середине)-2 такта 4/4
- батман тандю из I позиции вперёд (4 такта 4/4)
- III позиция рук
- батман тандю из I позиции назад
- постановка корпуса и положение руки на палке (одной рукой держась за палку)
- поднимание руки из подготовительного положения в I позицию
- деми-ронд де жамб партер ан деор (первая половина круга)
- III позиция рук (одной рукой держась за палку)
- деми-плие по I, II, III, V, IV позиций (4 такта 2/4 или 2 такта 4/4)
- деми-ронд де жамб партер ан дедан (первая половина круга)
- II позиция рук (на середине)
- батман тандю и деми-плие из I позиции в сторону, вперёд и назад (4 такта 4/4)
- положение ноги сюр ли ку-де-пье условное, сзади, обхватное (2 такта 4/4)
- батман тандю из V позиций в сторону, вперёд
- деми-ронд де жамб партер ан деор (вторая половина круга)
- батман тандю из V позиций назад
- открывание ноги из положения сюр ли ку-де-пье вперёд
- открывание рук из III позиции во II (на середине зала)
- деми-ронд де жамб партер ан дедан (вторая половина круга)
- батман тандю и деми-плие из V позиции в сторону, вперёд и назад
- эпальман круазе (на середине зала)

- батман тандю на 1 такт 4/4
- релеве лян на 45° в сторону, назад (2 такта 4/4)
- препарасьон (1 такт 4/4)
- I пор де бра (на середине зала) - 4 такта 4/4
- батман тандю «с нажимом»
- релеве лян на 45° в сторону, вперёд и назад, держась одной рукой за

палку

- поза круазе вперёд и назад на середине зала
- II пор де бра на середине зала (2 такта 4/4)
- батман тандю жете в I позиции вперёд, назад
- батман тандю жете в V позиции в сторону, вперёд, назад
- поза эффасе вперёд и назад (на середине зала)
- поза экарте вперёд и назад (на середине зала)
- прыжок соте по I, II, V позициям (1 такт 4/4)

Русский танец

повторение материала II года обучения

- I, II, III и VI позиции ног
- подготовительная, I, II позиции рук
- поклон (простой поясной с проходкой вперед и отходом назад),
- фигуры: «до-за-до», «шен»,
- притопы: одинарные, двойные, скользящие
- шаг с притопом с продвижением вперед, назад, в сторону
- «печатка» (шаг на ребро каблука с соскоком по VI поз ног)
- хороводный шаг: основной, на полупальцах, с притопами
- припадание по VI, III позиции.
- выставление ноги на носок, на каблук
- удары полупальцами ног, каблуками с перескоком
- «ёлочка»
- «гармошка»
- «маятник» вперёд-назад без подскока
- повороты на месте на полупальцах, в подскоках, на одной ноге
- «ключ» усложнённый
- «ковырялочка» в повороте,
- «моталочка» с разворотом корпуса и тройным притопом,
- «молоточки»

Верчения

- шене на месте,
- тур шене,
- бегунок.

Постановка танцевальных номеров

- «Кот на ферме»
- «Озорные веселушки»

- «Полька»

В постановочных композициях используются материалы эстрадного, русского и историко-бытового танца. Здесь надо постоянно обращать внимание детей на определённую манеру исполнения, выразительность, чистоту и синхронность движений.

Мониторинг

- контрольные нормативы
- практические и теоретические задания
- открытое занятие

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.				очная	2	Вводное занятие	Зал хореографии	Стартовая диагностика
2.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
3.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
4.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
5.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
6.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
7.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
8.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
9.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
10.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
11.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
12.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал	Практические

							хореографи и	ские задания
13.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографи и	Практиче- ские задания
14.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографи и	Практиче- ские задания
15.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографи и	Практиче- ские задания
16.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографи и	Практиче- ские задания
17.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографи и	Практиче- ские задания
18.				очная	2	Азбука хореографии	Зал хореографи и	Практически е задания
19.				очная	2	Азбука хореографии	Зал хореографи и	Практически е задания
20.				очная	2	Азбука хореографии	Зал хореографи и	Практически е задания
21.				очная	2	Азбука хореографии	Зал хореографи и	Практически е задания
22.				очная	2	Азбука хореографии	Зал хореографи и	Практически е задания
23.				очная	2	Азбука хореографии	Зал хореографи и	Практически е задания
24.				очная	2	Азбука хореографии	Зал хореографи и	Практически е задания
25.				очная	2	Азбука хореографии	Зал хореографи и	Практически е задания
26.				очная	2	Азбука хореографии	Зал хореографи и	Практически е задания
27.				очная	2	Азбука хореографии	Зал хореографи и	Практически е задания
28.				очная	2	Азбука хореографии	Зал хореографи и	Практически е задания
29.				очная	2	Азбука хореографии	Зал хореографи	Практически е задания

							и	
30.				очная	2	Азбука хореографии	Зал хореографии	Практические задания
31.				очная	2	Азбука хореографии	Зал хореографии	Практические задания
32.				очная	2	Азбука хореографии	Зал хореографии	Практические задания
33.				очная	2	Музыкальные игры	Зал хореографии	Практические задания
34.				очная	2	Музыкальные игры	Зал хореографии	Практические задания
35.				очная	2	Музыкальные игры	Зал хореографии	Практические задания
36.				очная	2	Музыкальные игры	Зал хореографии	Практические задания
37.				очная	2	Музыкальные игры	Зал хореографии	Практические задания
38.				очная	1	Музыкальные игры	Зал хореографии	Практические задания
39.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
40.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
41.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
42.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
43.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
44.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
45.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
46.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания

47.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
48.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
49.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
50.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
51.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
52.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
53.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
54.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
55.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
56.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
57.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
58.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
59.				очная	1	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
60.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
61.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
62.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
63.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
64.				очная	2	Эстрадный танец	Зал	Практические

							хореографи и	е задания
65.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографи и	Практически е задания
66.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографи и	Практически е задания
67.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографи и	Практически е задания
68.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографи и	Практически е задания
69.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографи и	Практически е задания
70.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографи и	Практически е задания
71.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографи и	Практически е задания
72.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографи и	Практически е задания
73.				очная	1	Эстрадный танец	Зал хореографи и	Практически е задания
74.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
75.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
76.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
77.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
78.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
79.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
80.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
81.				очная	2	Постановка	Зал хореографи	Практически е задания

							и	
82.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
83.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
84.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
85.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
86.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
87.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
88.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
89.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
90.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
91.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
92.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
93.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
94.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
95.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
96.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
97.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
98.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания

99.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
100.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
101.				очная	1	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
102.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографии	Практические задания
103.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографии	Практические задания
104.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографии	Практические задания
105.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографии	Практические задания
106.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографии	Практические задания
107.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографии	Практические задания
108.				очная	2	Мониторинг	Зал хореографии	Практические задания
109.				очная	2	Мониторинг	Зал хореографии	Практические задания

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2 год обучения

	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.				очная	2	Вводное занятие	Зал хореографии	Стартовая диагностика
2.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
3.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
4.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания

							и	
5.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии и	Практические задания
6.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии и	Практические задания
7.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии и	Практические задания
8.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии и	Практические задания
9.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии и	Практические задания
10.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии и	Практические задания
11.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии и	Практические задания
12.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии и	Практические задания
13.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии и	Практические задания
14.				очная	1	Партерная гимнастика	Зал хореографии и	Практические задания
15.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии и	Практические задания
16.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии и	Практические задания
17.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии и	Практические задания
18.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии и	Практические задания
19.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии и	Практические задания
20.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии и	Практические задания
21.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии и	Практические задания

22.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии	Практические задания
23.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии	Практические задания
24.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии	Практические задания
25.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии	Практические задания
26.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии	Практические задания
27.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии	Практические задания
28.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии	Практические задания
29.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии	Практические задания
30.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии	Практические задания
31.				очная	2	Основы классического танца	Зал хореографии	Практические задания
32.				очная	2	Музыкальные игры	Зал хореографии	Практические задания
33.				очная	2	Музыкальные игры	Зал хореографии	Практические задания
34.				очная	2	Музыкальные игры	Зал хореографии	Практические задания
35.				очная	2	Музыкальные игры	Зал хореографии	Практические задания
36.				очная	2	Музыкальные игры	Зал хореографии	Практические задания
37.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
38.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
39.				очная	2	Танцевальные	Зал	Практические

						комбинации	хореографии	е задания
40.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
41.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
42.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
43.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
44.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
45.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
46.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
47.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
48.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
49.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
50.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
51.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
52.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
53.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
54.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
55.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
56.				очная	1	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания

							и	
57.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
58.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
59.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
60.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
61.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
62.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
63.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
64.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
65.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
66.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
67.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
68.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
69.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
70.				очная	1	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
71.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
72.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
73.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания

74.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
75.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
76.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
77.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
78.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
79.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
80.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
81.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
82.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
83.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
84.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
85.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
86.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
87.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
88.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
89.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
90.				очная	2	Постановка	Зал хореографии	Практические задания
91.				очная	2	Постановка	Зал	Практические

							хореографи и	е задания
92.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
93.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
94.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
95.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
96.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
97.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
98.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
99.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
100.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
101.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографи и	Практически е задания
102.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографи и	Практически е задания
103.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографи и	Практически е задания
104.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографи и	Практически е задания
105.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографи и	Практически е задания
106.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографи и	Практически е задания
107.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографи и	Практически е задания
108.				очная	1	Концертная деятельность	Зал хореографи	Практически е задания

							и	
109.				очная	2	Мониторинг	Зал хореографии	Практические задания
110.				очная	2	Мониторинг	Зал хореографии	Практические задания

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3 год обучения

	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.				очная	2	Вводное занятие	Зал хореографии	Стартовая диагностика
2.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
3.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
4.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
5.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
6.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
7.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
8.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
9.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
10.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
11.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
12.				очная	2	Партерная гимнастика	Зал хореографии	Практические задания
13.				очная	2	Основы классического	Зал	Практически

							и	
31.				очная	2	Музыкальные игры	Зал хореографии	Практические задания
32.				очная	2	Музыкальные игры	Зал хореографии	Практические задания
33.				очная	2	Музыкальные игры	Зал хореографии	Практические задания
34.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
35.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
36.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
37.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
38.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
39.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
40.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
41.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
42.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
43.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
44.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
45.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
46.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания
47.				очная	2	Танцевальные комбинации	Зал хореографии	Практические задания

48.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
49.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
50.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
51.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
52.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
53.				очная	2	Русский танец	Зал хореографии	Практические задания
54.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
55.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
56.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
57.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
58.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
59.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
60.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
61.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
62.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
63.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
64.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографии	Практические задания
65.				очная	2	Эстрадный танец	Зал	Практические

							хореографи и	е задания
66.				очная	2	Эстрадный танец	Зал хореографи и	Практически е задания
67.				очная	1	Эстрадный танец	Зал хореографи и	Практически е задания
68.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
69.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
70.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
71.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
72.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
73.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
74.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
75.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
76.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
77.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
78.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
79.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
80.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
81.				очная	2	Постановка	Зал хореографи и	Практически е задания
82.				очная	2	Постановка	Зал хореографи	Практически е задания

							и	
83.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
84.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
85.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
86.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
87.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
88.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
89.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
90.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
91.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
92.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
93.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
94.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
95.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
96.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
97.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
98.			очная	2	Постановка		Зал хореографии	Практические задания
99.			очная	2	Концертная деятельность		Зал хореографии	Практические задания

100.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографии	Практические задания
101.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографии	Практические задания
102.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографии	Практические задания
103.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографии	Практические задания
104.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографии	Практические задания
105.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографии	Практические задания
106.				очная	2	Концертная деятельность	Зал хореографии	Практические задания
107.				очная	1	Концертная деятельность	Зал хореографии	Практические задания
108.				очная	2	Мониторинг	Зал хореографии	Практические задания
109.				очная	2	Мониторинг	Зал хореографии	Практические задания

Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

- Хореографический зал
- Зеркала
- Хореографический станок
- Музыкальный центр, усилительные колонки.
- Ноутбук
- Коврики (20 штук)
- Скакалки (20 штук)

Оценочные и методические материалы

На первом году обучения в основном используется игровой метод,

постепенность в усвоении всей науки танца. Дети постигают основы танцевальной культуры через игры, в которых используется инструментальная музыка, простые танцевальные элементы. Важно, что при этом внимание играющих направлено на партнеров по игре, танцу, а не на механическое заучивание хореографических элементов. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к занятию, к работе. Обширный набор простейших движений, которые, в первую очередь, развивают координационные, музыкально-пластические способности, гибкость.

Танцевальные способности следует развивать в равной степени работой над движением рук и ног. Если внимание обращено только на ноги и забываются руки, корпус и голова, никогда не будет достигнуто полной гармонии движений, и не получится должного впечатления от исполнения.

Физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех качеств. Большое значение придаётся воспитанию правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутуловатость, косолапость.

У детей данного возраста наглядность в обучении имеет важное значение, из-за ограниченных возможностей второй сигнальной системы. Во время занятия нужно разумно сочетать показ с объяснением, особенно при освоении новых связок и движений. Показ должен быть технически грамотным и чётким с определённой выразительной окраской. Необходимо помнить, что показ не может заменить собой все те указания и замечания, которые руководитель может сделать устно.

При возникновении грубых ошибок в исполнении лучше остановить всю группу и вновь объяснить задание. Замечания могут носить “профилактический” характер, то есть до выполнения задания руководитель предупреждает всю группу или отдельных воспитанников о возможных ошибках. Руководитель должен не только найти ошибку, но и добиться от занимающихся выполнения своих указаний, проявляя строгость, но сохраняя при этом доброжелательность.

Для самоконтроля за движениями рекомендуется проводить занятия перед зеркалом. Их следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы дети учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечных ощущений.

Самостоятельная форма обучения применяется при выполнении домашних заданий.

Для данного этапа подготовки характерен обучающий тип занятия с нагрузками небольшого объёма и малой интенсивности. Дети в этом возрасте быстро устают от монотонной, однообразной работы. Поэтому необходимо поддерживать интерес у детей, постоянно внося в задание занимательные элементы, будить воображение, возбуждать творческую фантазию.

Восстановление успешнее протекает в условиях переключения, смены

упражнений, сочетания нагрузок на различные группы мышц. Нагрузки носят “дробный” характер с частыми чередованиями упражнений и отдыха. В заключительной части занятия выполняются разновидности ходьбы, упражнения на расслабление, музыкальные игры, этюды на выразительность движений.

Занятия на данном этапе должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Игры для воспитания пластических способностей (музыкальные игры) развивают фантазию, творческие способности, что важно для формирования в дальнейшем индивидуального стиля, постановки выразительного навыка.

Музыкальное сопровождение занятий должно быть простым, понятным и близким детям этого возраста. Большое организующее значение принадлежит музыке. Именно поэтому на первом этапе обучения первоочередной задачей является приобретение координации слуховых и двигательных навыков.

В процессе занятий двигательное чувство тренируется, движения исполняются в соответствии с музыкальным сопровождением.

Привычка соотносить двигательные ощущения с музыкой приводит к осознанию и дифференциации мышечных групп. Постепенно мышечное чувство закрепляется в определенных динамических стереотипах, которые в свою очередь путём обратной связи закрепляют и слуховые. Понимание танцевального движения как музыкально-двигательного вырабатывает привычку внимательно слушать музыкальные интонации и передавать их в движении.

Во второй половине первого года обучения на основе пройденной программы подготавливаются концертные номера. Правильный подбор концертных и праздничных номеров с учётом возможностей обучающихся и простейшими задачами развивает танцевальность и выразительность.

Сценическая практика должна соответствовать программе.

Структура занятия – состоит из трёх частей, подготовительной, основной и заключительной.

1. В подготовительной части занятия решаются следующие задачи:

- организация занимающихся;
- ознакомление с задачами и содержанием занятия;
- подготовка организма к основной части занятия.

Продолжительность от 15 до 45 минут. В подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе. Разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения, общеразвивающие упражнения. Данные упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

2. Содержанием основной части занятия являются упражнения

программного материала. Основная часть занятия может быть однонаправленного характера, например совершенствование танцевальной связки, постановка и разучивание нового номера, а может носить сложный, комплексный характер, что особенно характерно для старшего возраста детей. Решаются задачи занятия с помощью большого арсенала различных движений: элементов классического танца, историко-бытовых и народных танцев, элементов свободной пластики, общеразвивающих упражнений.

3. Заключительная часть занятия позволяет снизить нагрузку снять утомление, чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи будущего. Занятия обычно проводятся три раза в неделю по два часа.

Занятия строятся на следующих 4 принципах:

- соразмерность отдельных частей занятия;
- подбор упражнений и последовательность их исполнения;
- чередование нагрузки и отдыха;
- составление учебных комбинаций.

Последовательность упражнений на занятии строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений, включая в работу все более крупные группы мышц.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й – его углубленное разучивание и, наконец,

3-й этап – его совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на ряд характерных методов и приемов. Основными из них являются:

1. Использование терминологически точного наименования упражнения, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.

2. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения.

3. Объяснение упражнения, с помощью которого уточняются детали техники, элементы выразительности движения и другие нюансы.

4. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное, исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определенных задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Давая образное объяснение, педагог добивается нужной выразительности каждого движения, но вместе с

тем уточняет и необходимые элементы техники.

Разучивание упражнения.

Создание предварительного представления о движении непосредственно, без ярко выраженной границы, переходит в этап углубленного разучивания.

Как только сформировано предварительное представление о разучиваемом движении и в процессе начального обучения устранены наиболее грубые ошибки, можно считать, что ребенок перешел к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Он включает работу над выразительностью движения, точностью выполнения. Совершенствование сложных упражнений может продолжаться многие месяцы.

Методы и приемы обучения.

Методы обучения можно подразделить на следующие группы:

- методы устного изложения знаний: рассказ, объяснение, лекция, беседа;
- метод иллюстрации и демонстрации при устном изложении изучаемого материала;
- методы закрепления изучаемого материала: повторение пройденного материала, создания ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирования;
- методы самостоятельной работы учащихся по осмыслению и усвоению нового материала;
- методы работы по применению знаний на практике и выработке умений и навыков: праздники, концерты, конкурсы, фестивали, открытые занятия;
- методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся: повседневное наблюдение за воспитанниками, устный опрос (индивидуальный, фронтальный), контрольные занятия и нормативы, соревнования, программированный контроль.

Принято выделять 2 основных метода обучения упражнениям. Это метод целостного освоения упражнения и метод обучения посредством расчленения.

Целостный метод. Практически любое упражнение, трудность которого соответствует уровню подготовки воспитанниц, может быть освоено целостно. Вместе с тем следует учитывать, что использование целостного метода обучения подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие нога вперед или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ и др.).

Метод расчленения применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции двигательного навыка, для

исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в художественной гимнастике может быть разделен на несколько стадий действий.

В процессе освоения упражнения могут применяться различные методы работы:

1. Оперативный комментарий и пояснение. В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые дает педагог в ходе выполнения упражнения. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого ребенок может оперативно представить собственные действия. При этом педагог всегда чутко реагирует на характер движения воспитанниц и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

2. Музыка как фактор обучения. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на ребенка в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями воспитанниц, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка.

3. Приемы физической помощи применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия детей. Так, при освоении прыжка шагом возможно применение помощи, благодаря чему увеличивается длительность фазы полета. В результате ребенок получает возможность лучше прочувствовать характер действия при исполнении этого движения. Например, с помощью педагога воспитанница может лучше ощутить координацию движений при исполнении волны и аналогичных движений, когда ее собственные действия непосредственно физически управляются руководителем.

Часто применяются различные приемы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения.

4. В процессе обучения движениям важен самоконтроль действий со стороны детей. Чрезвычайно важен при этом зрительный анализатор. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнение целиком с закрытыми глазами, можно лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнения.

Система контроля и оценивания результатов.

входной контроль

Первичная диагностика учащегося

										Проверочные упражнения и задания
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------

.	Тип пропорций тела				<i>Брахиморфная</i> Мезоморфная <i>Долихоморфная</i>	
.	Осанка				<i>Кифоз(сутулость)</i> 2 <i>Лордоз (седлообразная</i> 2 <i>спина)</i> <i>Ассиметрия лопаток</i> 2 <i>(незначительный</i> <i>сколиоз)</i> Нормальная 4 (правильная)	
.	Строение ног				<i>О-образные</i> 2 <i>Х-образные</i> 2 Прямые 4	
.	Анатомическое строение стопы				<i>Плоскостопие</i> <i>Косолапие</i> Нормальное 4	
.	Форма подъёма стопы				<i>Маленький</i> Высокий	
.	Выворотность стопы				<i>Недостаточная</i> Хорошая	I и V позиции
.	Выворотность ног (бёдра, голени)				<i>Недостаточная</i> Средняя Хорошая	<ul style="list-style-type: none"> • Grand-plie • «лягушка» • Отведение ноги из положения «в сторону на «90°» назад
.	Гибкость тела				<i>Недостаточная</i> Средняя Хорошая	<ul style="list-style-type: none"> • Наклон вперёд из положения стоя • Наклон вперёд из положения сидя • «Корзиночка»
.	Танцевальный шаг (амплитуда)				<i>Маленький</i> Средний Большой	<p>Поднимание ноги на «90°» и выше в 3-х направлениях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пассивный шаг- • Активный шаг –
0.	Прыжок				<i>Низкий</i> Высокий	• Прыжки по VI и I позициям
1.	Эластичность плечевого пояса и подвижность				<i>Недостаточная</i> Средняя Высокая	Упражнение «замок»

	плечевых суставов					
2.	Чувство метроритма, музыкальный слух				Недостаточное Среднее Хорошее 4	Задание: прохлопать заданный ритмический рисунок
3.	Музыкально-ритмическая координация движений				Недостаточная Средняя Хорошее 4	Задания: 1. промаршировать под музыку 2. выполнить подскоки.
4.	Эмоциональность				Недостаточная 2 Умеренная 3 Высокая 4	
5.	Воображение (артистизм)				Недостаточное 2 Умеренное 3 Хорошее 4	Задание на заданный образ
6.	Внимание, сосредоточенность				Недостаточное 2 Хорошее 3 Высокое 4	
7.	Интерес к хореографии				Недостаточный 2 Повышенный 3 Высокий 4	
8.	Коммуникабельность				Недостаточная 2 Повышенная 3 Средняя 4	
9.	Темперамент				Меланхолик Флегматик Холерик Сангвиник	

Эстрадно-хореографическая студия МАОУ СОШ № 57

Ф.И.

учащегося:

Дата: _____ 20 ____ г.

Партерная гимнастика (год обучения) - выполнение упражнений из раздела программы (на выбор педагога)

1 балл – низкий уровень

2 балла – средний уровень

3 балла – высокий уровень

Ф.И. учащегося	выворотность	гибкость	растяжка	координация	Всего:

от 0 до 7 баллов – базовый уровень

от 8 до 10 баллов – повышенный уровень

от 11 до 12 баллов – творческий уровень

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»
1.	Начало учебного года	2 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	4 и 5 раз в неделю
5.	Количество часов	324 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	09.09.2024-31.05.2025

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно – коммуникативных

технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости

в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Название мероприятия, события	Направления Воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике Безопасности на занятиях по футболу в спортивном зале, на улице	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к Оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, Нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8марта»	Гражданско-патриотическое, Нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март

7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
----	--------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	--------------

Список литературы

Нормативные правовые акты

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
- Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования:

1. Аникеева Н. П. Воспитание игрой., Психологическая наука школе. Просвещение 1997.
2. Асмолов А. Г. Психология личности., Принципы общепсихологического анализа. М. изд-во Моск. ун-та, 1990. Барышникова Т. «Азбука хореографии», С-Пб, 1996 г.
3. Батуев А.С. Психическое и физическое здоровье молодежи // Валеология. – Ростов-на-Дону, 2000, № 1.
4. Бекина С.И. и др. «Музыка и движение», М., 1983.
5. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Богославский В. В. и др. Общая психология. М. Просвещение, 1981.
7. Богуславская З. М., Смирнова Е. О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. М. Просвещение 1991.

8. Бондаренко А. К., Матусик А. И. Воспитание детей в игре. М. Просвещение, 1983.
9. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», М., «Искусство», 1963 г,
10. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца», М. «Владос»,2004г.
11. Гласс Дж.,Стенли Дж. статические методы исследований в педагогике и психологии. - М.: Прогресс,1976.
12. Добрецова Н.В. Построение открытого занятия. Вопросы и ответы // Биология в школе, 2003. №7.
- 13.Зворыгина Е. В. Первые сюжетные игры малышей. М. Просвещение, 1988.Костровицкая В. «Школа классического танца», Л., «Искусство»,1986 г.
- 14.Кенеман А.В. «Детские народные подвижные игры», М., «Просвещение», 1995 г.
- 15.Конорова Е.В. «Хореографическая работа со школьниками», Л., 1958 г.
- 16.Матвеев В.Ф. «Теория и методика преподавания русского народного танца», С-Пб., 1999 г.
17. Никитин В.Ю. Модерн-джаз-танец в системе хореографического воспитания музыкального и драматического театров: Автореферат дисс.- М., 1996.
- 18.Руднева С., Фиш Э. «Ритмика. Музыкальное движение», М., «Просвещение»,1972 г.
- 19.Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. М., 1972.
20. Тамбиев А.Э., Медведев С.Д., Литвиненко О.В. Синдром дефицита внимания у детей младшего школьного возраста (обзор)// Валеология. – Ростов-на-Дону, 2000, №1