

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – ЧЕРЕПАНОВСКИЙ РАЙОН
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 г. ЧЕРЕПАНОВА

Принята

На заседании педагогического совета
МКОУ СОШ №2 г. Черепанова
протокол № 1 от « 27 » августа 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СОШ №2
Капина Т. А.
Приказ №201 от «27» августа 2026г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности**

«Вдохновение»

Форма обучения: очная

Вид программы: дополнительная общеразвивающая программа

Подвид программы: разноуровневая

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Срок реализации программы: 1 год: 68 часов

Возрастная категория: 6-16 лет

Автор-составитель программы:
Павлова Евгения Николаевна,
учитель математики, первая
квалификационная категория

Внутренняя экспертиза проведена. Программа «Вдохновение»
рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете
МКОУ СОШ №2 г. Черепанова.

Зам. Директора по УВР

Е.М. / Шендурова Е.М.
Подпись ФИО

«27» августа 2026г

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Комплекс основных характеристик программы	Стр
1.1.	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Направленность программы	4
1.1.2.	Актуальность программы	4
1.1.3.	Новизна и отличительные особенности программы	4
1.1.4.	Адресат программы	4
1.1.5.	Объем и сроки освоения программы	4
1.1.6.	Срок обучения и срок освоения программы	4
1.1.7.	Форма обучения	4
1.1.8.	Язык обучения	4
1.1.9.	Уровни реализации программы	4
1.1.10.	Особенности организации образовательного процесса	4
1.1.11.	Режим занятий	4
1.2.	Цель и задачи программы	
1.2.1.	Цель программы	5
1.2.2.	Задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты	6
1.4.	Содержание программы	7
1.4.1.	Учебный план	7
1.4.2.	Содержание разделов и тем	7
1.5.	Система контроля	9
1.5.1.	Формы текущего контроля и аттестации	9
1.5.2.	Оценочные материалы	9
II.	Рабочая программа воспитания	
2.1.	Цель и задачи, целевые ориентиры	9
2.2.	Формы и методы воспитания	10
2.3.	Условия организации воспитания	11
2.4.	Календарный план воспитательной работы	11
III.	Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1.	Календарный учебный график	12
3.2.	Условия реализации программы	14
3.2.1.	Кадровое обеспечение	14
3.2.2.	Материально-техническое обеспечение	15
3.2.3.	Методическое обеспечение	15
3.2.4.	Информационное обеспечение	15
3.3.	Список литературы	16
IV	Приложение к дополнительной общеразвивающей программе	18

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вдохновение» имеет художественную направленность.

1.1.2. Актуальность программы

Актуальность программы «Вдохновение» заключается в том, что формируется интерес к занятиям танцем как потребность воспитания красоты и грациозности фигуры, как условия комфортности общения. Используемые танцевальные движения оказывают положительное влияние на здоровье детей. Воздействуя на мышечную систему, упражнения повышают двигательную активность, улучшается подвижность суставов, происходит восстановление после стрессовых ситуаций.

1.1.3. Отличительные особенности программы

К отличительным особенностям программы можно отнести развивающий и социальный характер, а так же служит активатором для участия в общественной и культурной деятельности.

Программа позволяет работать с детьми без специального отбора, в отличие от специализированных учреждений.

1.1.4. Адресат программы: Программа разработана для учащихся 1-9 классов, количество детей в группе – 25 человек. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 6-16 лет. Главным критерием отбора учащихся в группы является желание ребенка заниматься танцами.

1.1.5. Объем программы: 68 часов

1.1.6. Срок обучения и срок освоения программы: 2026-2027 год, из расчета 2 часа в неделю.

1.1.7. Формы обучения: очная форма

1.1.8. Язык обучения: русский язык

1.1.9. Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

1.1.10. Особенности организации образовательного процесса: программа предполагает групповые занятия.

1.1.11. Режим занятий: 2 часа в неделю, занятия по 40 минут.

1.2. Цель и задачи программы

1.2.1. Цель программы:

Гармоничное развитие ребенка, расширение возможностей его социальной адаптации посредством танца, участие в общественной и культурной деятельности в микро- и макросреде.

1.2.2. Задачи программы

Личностные задачи:

- формировать внимательность и вежливость во взаимоотношениях рабочей группы;
- повышать собственную самооценку своих танцевальных и творческих способностей.
- формировать этические чувства, эстетические потребности, ценности и чувства на основе опыта исполнения танцевальных движений;
- развивать творческий потенциал в процессе коллективного исполнения танцевальных образов;
- формировать музыкальный слух учащихся на лучших образцах музыки прошлых веков;

Метапредметные задачи:

- Развивать моторико-двигательную и логическую память;
- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы над танцем;
- формировать умение осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха.

Предметные задачи:

- Овладеть отдельные элементы народного, эстрадного танцев:
- построение танца в зависимости от размера и других выразительных средств музыки;
- Знать танцевальные движения в соответствии с определённым размером;
- Овладеть различными видами ходьбы, бега, прыжков, поскоков;
- Учиться выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами;
- Формировать самостоятельность начала движения после музыкального вступления;
- Выполнять различные упражнения с зеркального показа;
- Формировать умение синхронно выполнять движения в танце;
- Слышать и чувствовать музыку, оценить себя в танце.

1.3 Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающихся могут быть развиты следующие личностные качества:

- внимательность и вежливость во взаимоотношениях рабочей группы;
- собственная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.
- этические чувства, эстетические потребности, ценности и чувства на основе опыта исполнения танцевальных движений;
- творческий потенциал в процессе коллективного исполнения танцевальных образов;
- музыкальный слух учащихся.

Метапредметные результаты:

В результате реализации программы у обучающихся будут развиты:

- моторико-двигательная и логическая память;
- умения принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планирование своих действия на отдельных этапах работы над танцем;
- умения осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- умения анализировать причины успеха/неуспеха.

Предметные результаты:

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- отдельные элементы народного, эстрадного танцев;
- построение танца в зависимости от размера и других выразительных средств музыки;
- танцевальные движения в соответствии с определённым размером;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков, поскоков;

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами;
- Самостоятельно начинать движения после музыкального вступления;
- Выполнять различные упражнения с зеркального показа;
- Синхронно выполнять движения в танце;
- Слышать и чувствовать музыку, оценить себя в танце.

1.4. Содержание программы

1.4.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Наименование раздела, тем	Общий объем в часах			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	МОДУЛЬ 1: Вводный. Основы ритмики и классического танца	16	4	12	Беседа, анкетирование, наблюдение
2.	МОДУЛЬ 2: Основы современного танца.	16	0	16	Наблюдение
3.	МОДУЛЬ 3: Эстрадный и клубные танцы	14	0	14	Наблюдение
4.	МОДУЛЬ 4: Народно-сценический танец и работа над образом	8	0	8	Наблюдение
5.	МОДУЛЬ 5: Подготовка к отчетному концерту	12	0	12	Наблюдение
6.	Итоговое занятие	2	0	2	Выступление
	Всего:	68	4	64	

1.4.2. Содержание разделов и тем

Вводное занятие	Знакомство с программой, структурой и задачами обучения. Определение режима занятий. Проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении танцевальных движений
Подготовительный этап к танцевальной деятельности.	Теория: история танцев, существование балльных, историко-бытовых, народно- сценических, современных танцев, поставленные задачи. Практические занятия: простейшие элементы танцев, отображение ритмического рисунка, игры с изображением образов живой и не живой природы. .
Ритм- как средство музыкальной выразительности.	Отображение ритмического рисунка, смена скорости движения, остановка по сигналу, изменение силы движения.

Элементы игрового стрейчинга. Импровизация движений под музыку. Пантомима.	Теория: названия игр, сказок, пантомим. Практические занятия: упражнения для развития воображения, зрительной памяти, внимания, крупной и мелкой моторики, импровизация движений под музыку, изображение образов живой и не живой природы. Различные виды игр.
Элементы историко- бытового танца.	Теория: понимать характер танца 18 века, основные названия движений. Фотографии и эскизы костюмов. Практические занятия: композиции из ранее выученных элементов. Полонез и минует в усложненном рисунке. Включение движений в современную композицию.
Элементы народно- сценического танца.	Теория: история танцев народов ХМАО, их обычаи, костюмы, музыка, связь с природой. Практические занятия: движения связанные с образами живой и не живой природы, особенности выполнения движений. Закрепление ранее выученных народных танцев. Народные танцы в современной обработке.
Элементы современного танца.	Теория: знакомство с направлениями: Джаз-, фанк-, рок-, брейк- аэробика, шейпинг, танец живота. Практические занятия: танцевальные движения под восточные мотивы, танцевальные связки под современную музыку.
Постановочная и репетиционная работа	Постановка и репетиция танцев разученных и используемых на школьных и городских мероприятиях
Итоговое занятие	Выступление с подготовленным номером

1.5. Система контроля

1.5.1. Формы аттестации и контроля:

В конце учебного года проводится итоговое занятие в форме выступления. Подводятся итоги работы.

1.5.2.Оценочные материалы.

Критерии определения оценки достижения программы:

- 1) Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
- 2) Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)
- 3) Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).
- 4) Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
- 5) Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
- 6) Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).
- 7) Память – способность запоминать музыку и движения.

2. Рабочая программа воспитания

2.1. Цель и задачи воспитания обучающихся

Цель воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания

1. Воспитание дисциплины, ответственности, трудолюбия и уважения к труду.
2. Развитие чувства коллективизма, взаимопомощи, толерантности и коммуникативных навыков.
3. Формирование эстетического вкуса, любви к искусству танца и уважения к культурному наследию народов России.
4. Патриотическое воспитание, привитие любви к Родине, её истории и традициям.
5. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление физического здоровья обучающихся.
6. Развитие творческих способностей, инициативы и навыков самореализации.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформированность дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
- развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде и разрешать конфликты;
- воспитание уважительного отношения к культурным ценностям и людям других национальностей.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- развитие навыков самоконтроля и самооценки;
- способность организовывать сотрудничество с педагогом и сверстниками.

Предметные:

- овладение основами хореографической грамотности и специальной терминологией;
- развитие музыкальности, эмоциональной отзывчивости и координации движений;
- приобретение опыта творческой деятельности и публичных выступлений.

2.2. Формы и методы работы

- Формы: групповые и индивидуальные занятия, репетиции, концерты, конкурсы, фестивали, мастер-классы, беседы, тренинги.
- Методы: игровые, наглядные, практические, объяснительно-иллюстративные, метод проектов, метод включения в творческую деятельность.

2.3. Условия организации воспитания

Обучение по программе включает такие основные направления и модули воспитательной работы, как:

- Модуль «Ключевые дела»: участие в школьных и городских концертах, праздничных мероприятиях, фестивалях и конкурсах.
- Модуль «Коллектив»: формирование дружного коллектива через игры на сплочение, тренинги и совместные репетиции.
- Модуль «Культура и традиции»: изучение истории танца, народной хореографии, театрального и сценического искусства.
- Модуль «Здоровье»: формирование навыков здорового образа жизни, развитие физических качеств.
- Модуль «Творчество»: развитие инициативы через импровизации, постановочную работу и мастер-классы.

2.4. Календарный план воспитательной работы на учебный год

Месяц	Тема	Мероприятия	Формы работы
Сентябрь	«Встреча с новым учебным годом. Знакомство и сплочение коллектива»	Вводное занятие, игры на знакомство и командообразование	Групповые игры, тренинги, беседы
Октябрь	«История и культура русского танца»	Лекции, просмотр видеоматериалов, мастер-класс по народным танцам	Лекционно-иллюстративные, практические занятия
Ноябрь	«Театр и сценическое искусство»	Постановочные упражнения, подготовка мини-спектакля	Репетиции, театрализованные игры
Декабрь	«Зимние праздники и их традиции»	Подготовка праздничного концерта, украшение зала	Творческие мастерские, проектная деятельность
Январь	«Новые идеи и творчество в хореографии»	Мастер-классы по созданию номеров, импровизации	Индивидуальные и групповые занятия, творческие лаборатории
Февраль	«Дружба и взаимопомощь в коллективе»	Групповые игры, обсуждение ценностей дружбы	Тренинги, дискуссии
Март	«Весенние праздники. Культура общения»	Подготовка номеров к праздникам, этикет поведения на сцене	Практические занятия, репетиции

Апрель	«Экология и здоровый образ жизни»	Тематические беседы, танцевальные флешмобы, разминки на свежем воздухе	Беседы, практические занятия
Май	«Итоги года. Отчётный концерт»	Подготовка и проведение отчётного концерта, награждение	Репетиции, концертная деятельность

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарно- тематический план

№ п/ п	Дата проведения		Форма занятия	Кол - во час ов	Тема занятия	Место прове дения
	план	факт				
МОДУЛЬ 1: ВВОДНЫЙ. ОСНОВЫ РИТМИКИ И КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА (сентябрь - октябрь, 16 часов)						
1-2			Беседа, анкетирование интересов	2	Вводное занятие	Школа
3-4			Практическое занятие	2	Основы музыкальной грамоты: ритм, такт, размер. Простые ритмические упражнения и хлопки.	Школа
5-6			Наблюдение, индивидуальная работа	2	Постановка корпуса. Основные позиции ног и рук в классическом танце.	Школа
7-8			Практическое занятие	2	Элементы игрового стрейчинга. Импровизация движений. Пантомима.	Школа
9-12			Практическое занятие	4	Элементы классического танца Работа над осанкой и вытянутостью ног. Упражнения для рук	Школа
13-14			Практическое занятие	2	Простые прыжки и вращения	Школа

15-16			Показ номера	2	Закрепление материала модуля. Разучивание короткой комбинации на основе изученных элементов.	Школа
-------	--	--	--------------	---	--	-------

МОДУЛЬ 2: ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА (ноябрь - декабрь, 16 часов)

17			Практическое занятие	1	Знакомство с элементами современного танца	Школа
18-19			Практическое занятие	2	Дыхание, работа с весом тела. Координационная работа: независимые движения разных частей тела	Школа
20-21			Практическое занятие	2	Основные элементы и техники современного танца	Школа
22-23			Практическое занятие	2	Связки и комбинации	Школа
24-25			Практическое занятие	2	Работа над выразительностью и эмоцией в современном танце	Школа
26-30			Практическое занятие	5	Постановка танцевального номера	Школа
21-32			Показ номера	2	Репетиция, отработка чистоты исполнения	Школа

МОДУЛЬ 3: ЭСТРАДНЫЙ И КЛУБНЫЕ ТАНЦЫ (январь - февраль, 14 часов)

33-34			Практическое занятие	2	Знакомство с культурой хип-хопа. Базовые движение. Разучивание базовых связок.	Школа
35			Практическое занятие	1	Знакомство с другими стилями и направлениями.	Школа
36-37			Практическое занятие	2	Работа над манерой и уверенностью	Школа
38-42			Практическое занятие	5	Постановка танцевального номера.	Школа
43-44			Практическое занятие	2	Репетиция номера. Работа над образом и актерским мастерством	Школа
45-46			Практическое занятие	2	Репетиция номера. Отработка переходов и построений. Контрольная репетиция с анализом видео	Школа

МОДУЛЬ 4: НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ И РАБОТА НАД ОБРАЗОМ (март, 8 часов)

47			Практическое занятие	1	Знакомство с русским народным танцем. Основные	Школа
----	--	--	----------------------	---	--	-------

					положения рук, ног. Ходы, дробь	
48-49			Практическое занятие	2	Разучивание элементов и простых комбинаций русского танца	Школа
50			Практическое занятие	1	Актерское мастерство в танце. Работа над этюдами: передача характера и эмоций через движение.	Школа
51-54			Практическое занятие	4	Постановка номера с элементами народного танца	Школа
МОДУЛЬ 5: ПОДГОТОВКА К ОТЧЕТНОМУ КОНЦЕРТУ (апрель - май, 14 часов)						
55			Беседа. Анкетирование, обсуждение	1	Выбор репертуара для отчетного концерта. Обсуждение идей с участниками. Коллективное обсуждение	Школа
56-58			Практическое занятие	3	Повторение и доработка всех изученных танцевальных номеров	Школа
59-62			Практическое занятие	4	Отработка номеров. Работа над синхронностью, эмоциями, выносливостью.	Школа
63-66			Практическое занятие	4	Отработка слабых мест в номерах. Работа над выходами, уходами и поклонами.	Школа
67-68			Выступление на отчетном концерте	2	Генеральная репетиция в костюмах. Итоговое занятие	Школа

3.2. Условия реализации программы

3.2.1. Кадровое обеспечение:

Павлова Евгения Николаевна - учитель математики.

Стаж работы: 7 лет.

Образование: высшее, окончила Новосибирский государственный педагогический университет.

3.2.2. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале МКОУ СОШ №2 г. Черепанова
Перечень основного оборудования:

- музыкальный центр,
- интерактивная доска,
- гимнастические скамейки,
- стулья,
- ноутбук,
- коврики.

Дополнительные сведения: форма одежды (чешки, легинсы, майка)

4. Методическое обеспечение

На занятиях используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов.

Занятия осуществляются по нескольким формам:

1. Теоретические занятия (просмотр видеоматериалов).
2. Практические общие занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

Вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).

Основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем).

Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

3.2.4. Информационное обеспечение:

- видеоматериалы.

Цифровые образовательные ресурсы

<https://diplom.dancehelp.ru/upload/iblock/b08/Методичка.%20Народно-сценический%20танец.pdf>

<https://rutube.ru/video/11d03a4ad928c4952be171ac5ea30001/>

3.3. Список литературы

Нормативно- правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025)
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)) (в редакции от 17.03.2025)
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
2. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций, разработанная Институтом изучения семьи, детства и воспитания РАО по заданию Министерства просвещения РФ, одобрена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 23 июня 2022 года (<https://институтвоспитания.рф/programmy-vospitaniya/>) ;

Список литературы для педагога:

1. Воронина И. Историко-бытовой танец. М., 1980
2. Гавликовский Н. А. Руководство для изучения танцев. – СПб., 1899.
3. Дог Г., Дассвиль М. Все танцы. – Л., 1980.
4. Заводина И. Методическое пособие по ритмике – М.: Музыка, 1999 – 50 с.
5. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки», М, 1990.
6. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 157 с
7. Костровицкая В. «Школа современного танца».
8. Лифиц И.В. Ритмика: методическое пособие для студентов педучилищ и учителей общеобразовательных школ- под ред. Чельшевой Т.В.- 2012г.

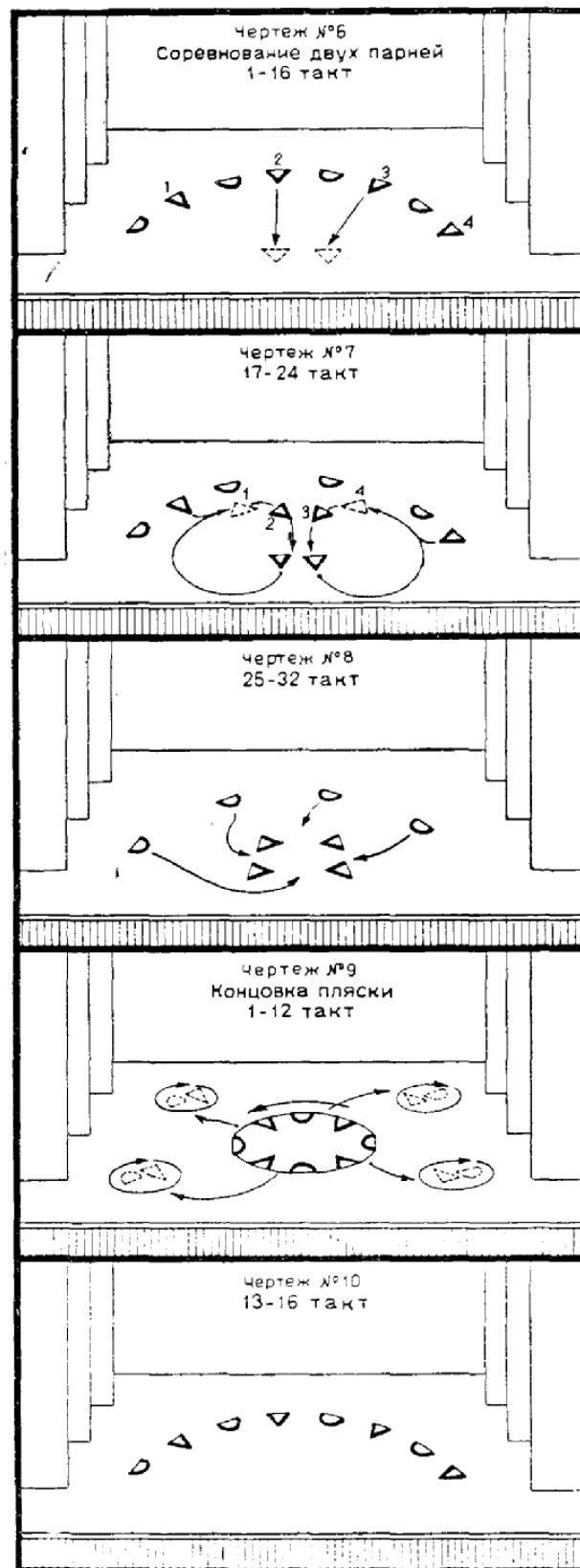
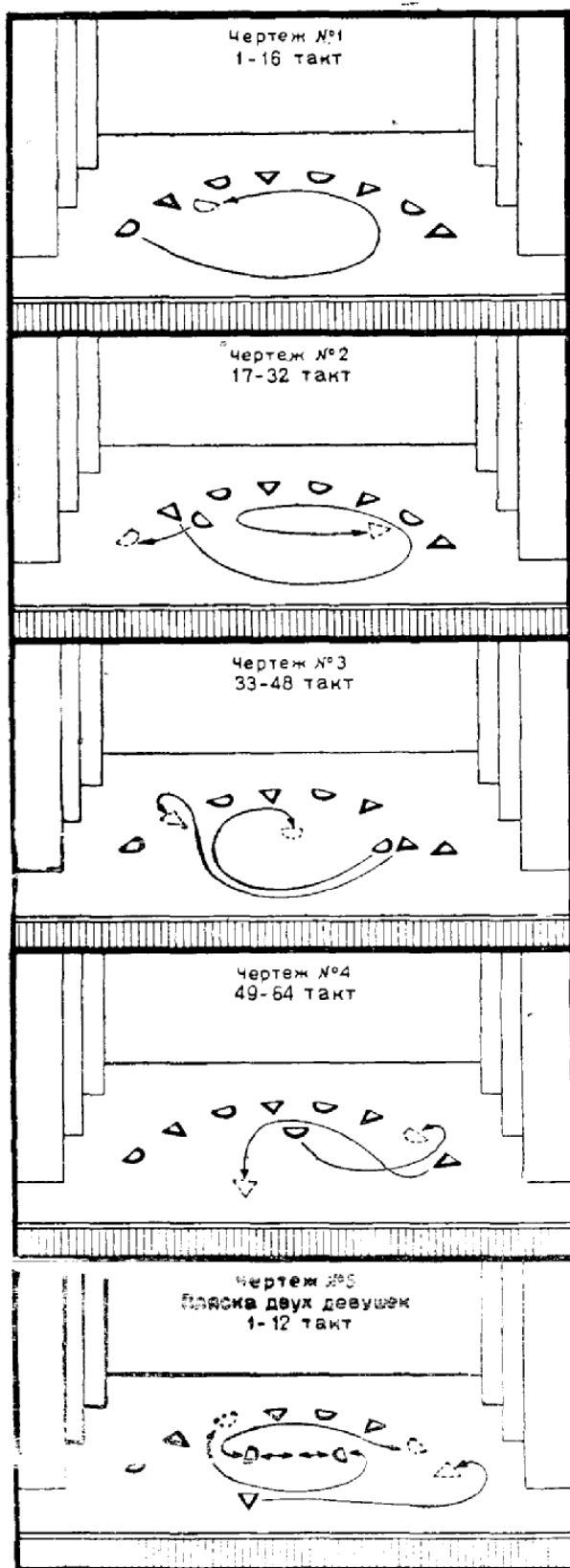
9. Раздрокина Л.Л. Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги Л.Л. Раздрокина. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 157 с.
10. Усова О.В. Театр танца О.Усовой. Методическое пособие. - Шадринск: Изд-во ПО «Исеть», 1999 — 114 с.
11. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М: Дрофа, 2003 г.

Список литературы для детей и родителей

1. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. - М.: Гуманитарное издание центр Владос, 2002. - 160 с
2. Акиншина А., Хано К. Словарь русских жестов и мимики. – Токио, 1980.
3. Астафьев Б. В. О музыкально-творческих навыках у детей. – Л. – М., 1975.
4. Боттомер П. Танец современный и классический. Большая иллюстрированная энциклопедия / Пол Боттомер перевод с англ. К. Молькова. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 256 с., ил.
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.

4. Приложение к дополнительной общеразвивающей программе

РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ «ПЕРЕПЛЯС»



Народный танец:
Позиции ног.

В народно-сценическом танце позиции ног делятся на группы. Существует пять открытых позиций, пять прямых позиций, пять свободных позиций и две завернутые позиции ног. Во всех позициях тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги, при этом колени ровные, спина прямая, вытянутая.

Открытые позиции ног:

- I. *позиция* — пятки вместе носки врозь, стопы стоят на одной линии;
- II. *позиция* — ноги стоят на одной линии, на расстоянии длинны стопы, носки направлены в стороны;
- III. *позиция* — пятка одной ноги приставлена в середине стопы другой ноги носки направлены в стороны (впереди может стоять как правая, так и левая нога);
- IV. *позиция* — одна нога находится впереди другой, на расстоянии длинны стопы, носки направлены параллельно в стороны (впереди может быть правая или левая нога);
- V. *позиция* — носок одной ноги соединяется с пяткой другой ноги, колени ровные (впереди может быть правая или левая).

Прямые позиции ног:

- I. *прямая* — ноги стоят вместе, соприкасаясь внутренними сторонами стоп;
- II. *прямая* — ноги стоят параллельно на расстоянии длинны стопы;
- III. *прямая* — ноги стоят параллельно, пятка одной ноги соприкасается с серединой стопы другой ноги, носки направлены вперед;
- IV. *прямая* — ноги стоят на одной линии, на расстоянии длинны стопы, одна нога впереди (может стоять правая или левая);
- V. *прямая* — ноги находятся на одной линии, пятка впереди стоящей ноги соприкасается с носком другой ноги.

Свободные позиции ног.

Существует пять свободных позиций ног. Свободные они потому, что находятся в положении между открытыми и прямыми позициями.

Закрытые позиции ног:

- I. *закрытая* — пятки разведены в стороны, а носки завернуты во внутрь соприкасаясь;
- II. *закрытая* — пятки разведены в стороны, носки завернуты во внутрь на расстоянии длинны стопы.

Позиции рук

- I. *позиция* — руки немного согнуты в локтях и подняты на уровне диафрагмы, ладони повернуты к корпусу;
- II. *позиция* — руки раскрыты в стороны, немного согнуты в локтях, ладони направлены друг на друга;
- III. *позиция* — руки согнуты в локтях и подняты над головой;
- IV. *позиция* — ладони лежат на поясе (четыре пальца вместе впереди, а большой палец плотно прижат сзади) при этом локти направлены в стороны;
- V. *позиция* — руки, скрещенные перед грудью, локти приподняты, ладони лежат на предплечьях, пальцы собраны вместе;
- VI. *позиция* — руки за голову, как бы поддерживая головной убор, локти согнуты и приподняты вверх;
- VII. *позиция* — руки заведены за спину, одна ладонь лежит на другой тыльной стороной, локти немного согнуты, разведены в стороны.

Положения ноги.

Нога вытянута — носок натянуть, нога ровная.

Нога согнута — положение полуприседания (*demi plie*).

Подъем вытянут — носок вытянуть в направлении к полу.

Подъем сокращен — носок натянуть на себя.

Положение скощенного подъема — носок натянут и завернут вовнутрь.

Нога на ребре стопы — положение стопы на внутреннем или внешнем ребре.

Нога на каблук — нога находится на каблуке, носок натянут к себе.

Низкие полупальцы — пятка не высоко приподнята над полом.

Средние полупальцы — пятка приподнята над полом.

Высокие полупальцы — пятка высоко поднята над полом.

Нога на носке — подъем вытянут, большим пальцем, касаясь пола.

Положения руки.

Подготовительное положение — руки ровные, опущены вниз вдоль корпуса.

- I. *положение* — руки раскрыты в стороны, локти ровные, ладони повернуты вверх.
- II. *положение* — руки подняты вверх и немного разведены в стороны, пальцы вместе, ладонями вверх.

Положения корпуса.

Корпус ровный. Ровная, прямая спина, руки опущены вдоль корпуса.

Корпус от талии наклонен вперед. Лопатки собраны вместе, спина прямая и наклонена вперед к полу.

Корпус от талии наклонен назад. Прогнуться под лопатками и немного отклониться назад.

Корпус от талии наклонен в сторону (вправо или влево). Вытянуться вверх и наклониться в сторону. Следить, чтобы наклон был четко в сторону, а не вперед или назад.

Положения головы.

Голова прямо. Шею вытянуть, подбородок паралельно полу.

Голова повернута (вправо или влево). Подбородок повернуть по направлению к плечу.

Голова наклонена (вперед, направо, налево). Подбородком прижаться к грудной клетке (если вперед), ухом тянуться к плечу (если направо или налево).

Голова отклонена назад. Подбородок поднимаем вверх.