

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Лицей г.Козьмодемьянска »**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Тойватрова

«02» сентября 2013 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального  
общеобразовательного учреждения  
«Лицей г. Козьмодемьянска»

\_\_\_\_\_ В. В. Толстов

Приказ № 1/5  
от «02» сентября 2013 г.

**Образовательная программа  
дополнительного образования детей по хореографии  
«Многогранность»**

рассчитана на 5 лет обучения, для детей от 7 до 18 лет

Автор: Сюкрина Вера Петровна,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
МОУ «Лицей г. Козьмодемьянска»

г. Козьмодемьянск  
2013 год

## **ВВЕДЕНИЕ**

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. «Танец возник тогда, когда искусство, выраженное в движении и жесте, подчинилось ритму и музыке». Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», появились первые балетные спектакли. Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XX и XXI века принесли с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. «В танце есть элемент и легенды и жизни, Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно, потому, что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая связывает творчество жизни со свободным творчеством...»

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

### **Пояснительная записка**

Образовательная программа дополнительного образования детей по хореографии «Многогранность» разработана на основе авторской программы «Синтез» [1] и в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей [2], с учетом программы развития МОУ «Лицей г. Козьмодемьянска», утвержденной на заседании педагогического совета лицея (Протокол №3 от 30 декабря 2011г.).

Образовательная программа дополнительного образования детей по хореографии «Многогранность» соответствует начальному общему и основному общему уровням образования и имеет **культурологическую направленность**.

**Актуальность, педагогическая целесообразность.** На современном этапе развития, когда дети часто находятся в атмосфере различной негативной информации, российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, воспитания патриотизма у детей и молодежи. Занятия хореографией воспитывают терпимость и уважение к людям, русской культуре и культурам других народов, приобщая их к общечеловеческим ценностям, что является профилактикой асоциального поведения. Занятия хореографией развивают детей физически, делают их здоровее, выносливее, они помогают детям и подросткам осознать, что для достижения определенных успехов в любой деятельности, будь это обычное дело или занятия искусством – необходим труд, требующий настойчивости, готовности постоянно совершенствовать свои знания и умения. Это развивает стремление личности к познанию и творчеству. России как никогда нужны люди, способные принимать нестандартные решения, умеющие творчески мыслить. Именно на это сегодня обращает внимание современное общество и современное дополнительное образование.

**Цель программы** – создание благоприятных условий для индивидуального творческого развития воспитанников, формирование гармонически развитой, конкурентоспособной личности, через хореографическую деятельность.

### **Задачи программы.**

#### **Обучающие задачи:**

- обучить детей двигаться под музыку, передовая ее темповые, динамические,

метроритмические особенности;

- научить основным элементам танцевальной азбуки;
- научить основным элементам различных танцевальных стилей и направлений;
- познакомить с историей танцевальной культуры;
- познакомить с основами актерского мастерства;
- научить применять полученные знания (осуществлять постановки несложных танцевальных композиций для классных и общешкольных мероприятий).

*Первый год обучения:*

- познакомить с историей возникновения и развития хореографического искусства,
- научить выполнять правильную постановку корпуса, головы, позиции рук, ног;
- научить простейшим танцевальным шагам;
- сформировать первоначальные представления о музыке (характер, темп, музыкальный размер, ритм);
- научить ориентироваться в пространстве класса, сцены (точки);
- научить выполнять продвижения, построения и перестроения по точкам и направлениям;
- научить выполнять подскоки и повороты;
- научить четко и грамотно исполнять программные движения и танцы;
- научить выполнять простейшие упражнения партерной гимнастики;
- научить двигаться под музыку, выполнять ритмично как упражнения разминки, так и простые танцевальные движения;
- научить передавать заданный образ с помощью мимики и жестов;

*Второй год обучения:*

- познакомить с историей возникновения народного танца, возникновение классического танца и генетическими связями народного, бального и эстрадного танцев;
- научить слышать музыкальные фразы, различать динамические оттенки музыки;
- познакомить с терминологией классического танца;
- научить простым элементам классического экзерсиса;
- научить выполнять различные прыжки, простые вращения;
- научить выполнять простейшие элементы партерной гимнастики;
- научить выполнять танцевальные движения с предметом;
- выработать пластичность в движениях;
- познакомить с основными понятиями современной хореографии и научить простейшим элементам;
- научить движению в паре по кругу, по линии, по диагонали;
- сформировать умение уверенно и эмоционально выступать на сценической площадке перед различными категориями зрителей;
- научить исполнять простые элементы народного танца;

*Третий год обучения:*

- познакомить с основными стилями и направлениями хореографии XX века.
- Спортивные бальные танцы;
- научить выполнять не сложные комбинации из элементов классического экзерсиса;
  - научить вступать в движение поочередно (каноном);
  - сформировать умение свободно ориентироваться в танцевальной музыке;
  - научить приемам работы над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова).
  - научить выполнять основные элементы партерной гимнастики;
  - научить применять в современных танцах принципы изоляции, полицентрации, мультипликации;
  - научить правильной работе стопы при исполнении движений спортивных бальных

танцев;

- научить исполнять простые элементы спортивных бальных танцев;
- научить простым танцевальным движениям и комбинациям в танцах в стиле хип-хопа;
- научить анализировать, подмечать ошибки в исполнении танцевальных этюдов другими исполнителями и свои собственные.

*Четвертый год обучения:*

- познакомить с современными направлениями в хореографии. Джаз-модерн, история возникновения. Влияние костюма и декораций на воплощение идеи танца;
- научить основным принципам разработки костюмов для хореографических композиций;
- научить выполнять позиции и положения рук и ног в танцах в стиле джаз-модерна;
- научить использовать различные виды уровней (движение по горизонтали и вертикали) при движении:
- развить подвижность у учащихся во всех отделах позвоночника,
- научить различать и выполнять положение контракции и релиз;
- сформировать умение ориентироваться в различных стилях музыкальных произведений;
- научить анализировать музыкальное сопровождение к танцу;
- научить перевоплощаться во время исполнения танцевальных композиций;
- познакомить с основными принципами контактной импровизации;
- познакомить с историей возникновения афро-джаза;
- научить технике выполнения танцевальных движений в стиле афро-джаза, на примере простых движений;

*Пятый год обучения:*

- познакомить с понятием «лексический материал», как средством выражения смысла танцевальной композиции;
- совершенствовать знания об исполнительской культуре, навыках грамотного и выразительного исполнения;
- научить исполнять комбинации танцевальных движений в стиле «афро-джаза»;
- научить исполнять вращения, падения (дроп);
- научить выполнять прыжки без передвижения и с продвижением в пространстве (современный танец);
- научить выполнять комбинации из различных танцевальных элементов;
- совершенствовать основные приемы контактной импровизации;
- научить подбирать и анализировать музыкальное сопровождение для постановок, идеи танцевальных номеров;
- научить анализировать лексический материал и рисунок танцевальной композиции;
- формировать первоначальные навыки объяснения материала и преподавания движения;
- формировать умения анализировать и самостоятельно составлять танцевальные композиции;

*Развивающие:*

- развивать физические способности детей, укреплять здоровье путем систематических занятий,
- развивать внимание детей, координацию, хореографическую память, пластичность, хореографические и музыкальные способности;
- развивать творческую инициативу и способность к самовыражению в танце.

*Воспитательные:*

- воспитывать в детях такие качества личности, как трудолюбие, целеустремленность, умение преодолевать трудности;
- формировать культуру общения в коллективе на принципах взаимоуважения, взаимопонимания и поддержки;
- воспитывать в детях чувство патриотизма и гордости за свое Отечество;
- проводить профилактику асоциального поведения детей.

**Отличительные особенности.** В образовательной программе дополнительного образования детей по хореографии «Многогранность», в отличие, от программы «Синтез», программный материал подобран с учетом того, что не во всех общеобразовательных школах есть специально оборудованный хореографический класс, и занятия можно проводить в обычном спортивном зале. При этом программный материал достаточно обширный, он знакомит детей не с одним, а с разными хореографическими стилями и их особенностями, в соответствии с их хронологическими этапами возникновения и развитии. Он оказывает положительное влияние на развитие познавательных интересов, на социальную активность обучающихся, на раскрытие потенциальных способностей, на формирование художественно-эстетического вкуса. Программа вариативна. В ней расширен возрастной диапазон обучающихся. Разработаны критерии оценки знаний, умений, навыков. В программе учтены требования современного дополнительного образования, она реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей, в ней применены современные педагогические технологии:

- Здоровье сберегающие технологии
- Игровые технологии
- Проблемное обучение
- Индивидуализация обучения
- Информационно-коммуникационные технологии

**Возраст детей.** Образовательная программа дополнительного образования детей по хореографии «Многогранность» предназначена для обучения школьников в возрасте от 7 до 18 лет. Занятия по программе проводятся с объединениями детей разного возраста с постоянным составом. Набор в группы проводится по желанию. Число обучающихся в группах первого года обучения – 16 человек, второго года обучения – 12 человек, третьего года обучения – 10 человек. Число обучающихся четвертого и последующих годов обучения – 8 человек (п.1.6 СанПиН 2.4.4.1251-03);

**Сроки реализации программы, этапы.** Программа рассчитана на пять лет обучения.

1 год обучения подготовительный курс рассчитан на детей в возрасте 7-8 лет.

2 – 3 года обучения основной курс рассчитан на детей в возрасте 8-12 лет.

4 - 5 года обучения основной курс рассчитан на детей 13-18 лет.

**Формы и методы проведения учебных занятий** Занятия по программе проводятся группой и всем объединением. Основной формой является комбинированное занятие, которое включает в себя: организационный момент, разминку, закрепление предыдущего материала, введение нового материала, подведение итогов. На занятиях применяются различные методы обучения: словесный, наглядный, практический. Необходим показ танцевальных движений, объяснение этих движений словами, нахождение образов и использование жестов. Так как состав детей неоднороден, у них разные природные данные, то особое значение придается дифференцированному подходу. Для этого используются такие методы и приемы, как: синхронное восприятие, перевод из одного пространства в другое, обращение к индивидуальной культуре исполнения.

На первом году обучения, когда складываются межличностные отношения и система ценностей в коллективе, главные идеи и основы эффективности танцевальной деятельности воспитанников достигаются через игровые технологии. Игра используется как метод

обучения развития и воспитания. Роль игр на третьем и последующих годах обучения видоизменяется в зависимости от возраста, творческих способностей детей и хореографической подготовки. Особенностью методики проведения занятия является разнообразие активных видов детской деятельности, смена которых позволяет избежать монотонности, снимает напряжение и усталость. Системное использование современных информационно-коммуникационных технологий на занятиях хореографии, расширяет кругозор учащихся в других видах искусства и литературы, с целью создания представления о единой культурно-исторической среде. Включение в программу отдельного часа общей физической подготовки позволяет значительно укрепить здоровье обучающихся танцевального объединения, что подтверждает показатель посещения занятий.

**Режим занятий.** Занятия по данной программе проводятся:

- подготовительный курс два раза в неделю по два академических часа – 144 часа;
- основной курс 2 раза в неделю по три академических часа – 216 часов;
- занятия по общей физической подготовке один раз в неделю по два академических часа – 72 часа.

**Ожидаемые результаты.**

В конце *первого года обучения* предполагается, что дети **будут знать и уметь:**

- передавать в простых танцевальных движениях особенности ритма и характер музыкального произведения;
- знать общие сведения о возникновении и развитии хореографического искусства;
- выполнять правильную постановку корпуса, головы, позиции рук, ног;
- исполнять простейшие танцевальные шаги;
- уметь различать (характер, темп, музыкальный размер, ритм);
- ориентироваться в пространстве класса, сцены (точки);
- выполнять продвижения, построения и перестроения по точкам и направлениям;
- исполнять подскоки и повороты;
- четко и грамотно исполнять программные движения и танцы;
- выполнять простейшие упражнения партерной гимнастики;
- уметь двигаться под музыку, выполнять ритмично как упражнения разминки, так и простые танцевальные движения;
- передавать заданный образ с помощью мимики и жестов;

В конце *второго года обучения* предполагается, что дети **будут знать и уметь:**

- знать о генетической связи народного, бального и эстрадного танцев;
- знать историю возникновения народного танца, возникновение классического танца;
- слышать музыкальные фразы, различать динамические оттенки музыки;
- знать терминологию классического танца;
- выполнять простые элементы классического экзерсиса;
- исполнять различные прыжки, простые вращения;
- выполнять упражнения партерной гимнастики;
- исполнять танцевальные движения с предметом;
- исполнять движения пластично;
- выполнять простые упражнения и комбинации из современной хореографии;
- выполнять движения в паре по кругу, по линии, по диагонали;
- уверенно и эмоционально выступать на сценической площадке перед различными категориями зрителей;
- исполнять простые элементы народного танца;

В конце *третьего года обучения* предполагается, что дети **будут знать и уметь:**

- выполнять не сложные комбинации из элементов классического экзерсиса

- знать о стилях и направлениях хореографии XX века.
- названия 10 спортивных бальных танцев (латиноамериканской и европейской программ);
- вступать в движение поочередно (каноном);
- свободно ориентироваться в танцевальной музыке;
- работать над образом: характер образа, специфика поз (руки, корпус, голова).
- выполнять более сложные упражнения партерной гимнастики;
- использовать принципы изоляции, полицентрации, мультипликации в современных танцах;
- правильно работать стопой при исполнении движений спортивных бальных танцев;
- исполнять простые элементы спортивных бальных танцев;
- исполнять простые танцевальные движения и комбинации в стиле хип-хоп;
- анализировать, подмечать ошибки в исполнении танцевальных этюдов другими исполнителями и свои собственные.

В конце *четвертого года обучения* предполагается, что дети **будут знать и уметь:**

- знать современные направления в хореографии. Историю возникновения танцевального стиля джаз-модерн;
- знать о влиянии костюма и декораций на воплощение идеи танца;
- уметь разрабатывать костюмы для хореографических композиций;
- выполнять позиции и положения рук и ног в стиле джаз-модерн;
- уметь использовать различные виды уровней (движение по горизонтали и вертикали) при движении:
- развить подвижность у учащихся во всех отделах позвоночника,
- знать о понятиях контракции и релиза и правильно выполнять их;
- уметь ориентироваться в различных стилях музыкальных произведений;
- анализировать музыкальное сопровождение к танцу;
- уметь перевоплощаться во время исполнения танцевальных композиций;
- знать основные принципы контактной импровизации;
- знать историю возникновения танцев в стиле Афро-джаз;
- технично выполнять простые танцевальные движения в стиле афро-джаза;

В конце *пятого года обучения* предполагается, что дети **будут знать и уметь:**

- знать о лексическом материале, как средстве выражения смысла танцевальной композиции;
- знать об исполнительской культуре, грамотного и выразительного исполнения танцевальные композиции;
- научить исполнять комбинации танцевальных движений в стиле «Афро-джаз»;
- выполнять вращения, падения (дроп);
- выполнять прыжки без передвижения и с продвижением в пространстве;
- уметь исполнять комбинации из различных танцевальных элементов;
- научиться совершенствовать основные приемы контактной импровизации;
- подбирать и анализировать музыкальное сопровождение для постановок, идеи танцевальных номеров;
- анализировать лексику и рисунок танцевальной композиции;
- научиться объяснять и преподавать движения;
- анализировать и самостоятельно составлять простые танцевальные композиции;

**Результативность. Формы подведения итогов реализации программы.**

Итоги реализации образовательной программы дополнительного образования детей по

хореографии «Многогранность» проводятся в следующих видах и формах: наблюдение педагогом, контрольные упражнения, зачетные и открытые занятия, викторины, опросы или анкетирование, выступления на концертах, участие в отчетных концертах коллектива, участие в фестивалях и конкурсах различных уровней (муниципального - всероссийского и международного). Данные формы контроля дают возможность определить эффективность работы по данной программе позволяют детям, педагогам и родителям увидеть результаты своего творческого труда.

*Входной контроль* осуществляется в начале учебного года в форме наблюдения педагога за выполнением движений.

*Текущий контроль* осуществляется в конце декабря месяца в виде зачетного занятия.

*Итоговый контроль* проводится в конце мая месяца в виде зачетного занятия.

### Критерии оценки танцевальных способностей

(с использованием методик А. И. Бурениной, М. С. Боголюбской)[7,9.]

Критерий	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (2-4 балла)	Низкий уровень (0-1 балл)
<p><b>1. Музыкальность</b></p> <p>– способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. (оценивается соответствие исполнение движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).</p>	<p>Движения выражают музыкальный образ, совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.</p>	<p>Движения передают только общий характер, темп, метроритм музыки.</p>	<p>Движения не совпадают с темпом, ритмом, нацелены только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога.</p>
<p><b>2. Эмоциональность</b></p> <p>-Выразительность мимики и пантомимики, умение передать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (радость, страх, восторг и т.д.), умение выражать свои чувства не только в движении, но и в слове.</p>	<p>Дети эмоциональны, подпевают во время движений, мимика богата и выразительна.</p>	<p>Мимика во время движений присутствует, но еще не достаточно богата и выразительна.</p>	<p>Ребенок неэмоционален, мимика бедна, движения невыразительны, занимает место в отдалении от педагога, оценка которого его не интересует.</p>
<p><b>3. Волевая сфера</b></p> <p>-Волевые качества, определяющие творческую активность:</p>	<p>Ребенок преодолевает трудности (быструю</p>	<p>Ребенок не всегда справляется с трудностями, из</p>	<p>Ребенок может пропустить половину повторов</p>

<p>решительность, настойчивость, инициативность, смелость, выдержка и самообладание.</p>	<p>утомляемость и болевые ощущения), не теряется в не знакомых сценических условиях, в момент прекращения музыкального сопровождения, смены направления движения, скорости, характера движений, смены партнеров.</p>	<p>предложенных педагогом повторов движений выполняет не все (больше половины повторов).</p>	<p>движений, жалуется на усталость (не смотря на нормальное состояние здоровья), теряется в непривычных условиях исполнения.</p>
<p><b>4. Воображение и творческие проявления</b> - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па». Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку.</p>	<p>Ребенок способен к импровизации, созданию новых, оригинальных образов и движений.</p>	<p>Способность к импровизации с использованием знакомых образов и движений.</p>	<p>Способности к импровизации нет, исполняет движения только по показу педагога.</p>
<p><b>5. Память</b> –способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти – музыкальная, зрительная, двигательная.</p>	<p>Ребенок запоминает композицию после 3-5 исполнений по показу.</p>	<p>Детям необходимо для запоминания 6-7 повторений композиции вместе с педагогом.</p>	<p>Потребность в большом количестве повторений – более 9 раз.</p>
<p><b>6. Внимание</b></p>			

<p>–способность сосредотачиваться, не отвлекаться от музыки и процесса движения. При воплощении элементов танца у исполнителей возникают следующие объекты внимания: танец, музыка, перемещение в сценическом пространстве и общение с партнерами.</p>	<p>Ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно.</p>	<p>Ребенок исполняет композицию с некоторыми “помарками”, иногда отвлекается, упускает “нить движения”, ему требуются подсказки.</p>	<p>Ребенок испытывает затруднения в исполнении композиции из-за рассеянности внимания.</p>
<p><b>7. Артистизм</b> (особенности сценического поведения и самочувствия). Понятие «артистизм» включает в себя яркую эмоциональность, фантазию и чувство меры. В хореографии артистизм - это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к восприятию танцевальных композиций в целом;</li> <li>- способность воспринимать и откликаться танцевальным движением на все музыкальные нюансы;</li> <li>- способность выражать пластикой движений настроения, заложенные в музыке.</li> </ul>	<p>Исполняя танцевальный номер на сцене, дети ярко проявляют и музыкальность, и выразительность пластики и мимики. Выступают спокойно и уверенно, эмоционально заразительно.</p>	<p>Дети исполняют танцевальный номер достаточно ритмично, спокойно и уверенно, но эмоциональности и заразительности не хватает на весь танцевальный номер.</p>	<p>Дети исполняют танец скованно, робко, неэмоционально, иногда неритмично (ускоряют или замедляют движения), - что является следствием воздействия на них обстановки сцены, чувства неуверенности в себе.</p>
<p><b>8. Специальные хореографические данные</b> – (выводится средний балл по всем измерениям).</p>			

<p><i>Координация (согласованность движений тела):</i></p>	<p>Исполняют заданную комбинацию без ошибок, уверенно</p>	<p>Исполняют комбинацию с небольшими недочетами, не достаточно уверенно, но исправляются после 3-5 повторов.</p>	<p>Исполняют комбинацию неуверенно, ошибки при исполнении каждого второго движения</p>
<p><i>Шаг (при вертикальном положении корпуса):</i></p>	<p>Ногу свободно поднимают на любую высоту выше <math>90^0</math></p>	<p>Поднимание ноги на <math>90^0</math> свободно, без напряжения</p>	<p>Поднимание ноги ниже <math>90^0</math></p>
<p><i>Прыжок (во время прыжка с натянутыми стопами).</i></p>	<p>Расстояние от пяток до пола значительно выше размера стопы</p>	<p>Расстояние от пяток до пола не менее размера стопы.</p>	<p>Расстояние от пяток до пола меньше размера стопы, при этом стопы не вытягиваются во время прыжка.</p>
<p><i>Подъем (в положении стоя при открывании ноги в сторону носком в пол):</i></p>	<p>Расстояние от пятки до пола не менее 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.</p>	<p>Расстояние от пятки до пола равно или немного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.</p>	<p>Расстояние от пятки до пола намного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.</p>
<p><i>Гибкость (в положении стоя лицом к опоре во время прогиба назад угол между частью позвоночника от поясницы вверх (торсом) и опорой, от которой корпус отклоняется назад):</i></p>	<p>Угол <math>90^0</math> и больше</p>	<p>Угол – не менее 45 градусов</p>	<p>Угол – менее 45 градусов</p>

<i>Выворотность</i> (в положении лежа на спине, поясница прижата к полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены):	. Колени свободно лежат на полу.	.. Расстояние от пола до коленей не более 10 см	Расстояние от пола до коленей не более 10 см, поясница не прижата к полу.
---	----------------------------------	---	---

Уже после 2-х лет занятий по программе «Многогранность» учащиеся младшей группы приняли участие во Всероссийском фестивале-конкурсе «Радуга танца - 2013», проходившем в городе Чебоксары, и завоевали звание «Лауреата -2 степени». А учащиеся средней группы получили «Диплом 2 степени» на этом же конкурсе, а на X Международном конкурсе хореографических коллективов «Петербургская метелица», эта же группа заняла 3 место и получила звание «Дипломанта».

### ОБЩИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>Первый год обучения</b>				
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.	1	1	2
2.	История хореографического искусства	4	-	4
3.	Изучение элементов разминки	2	8	10
4.	Основы музыкальной грамоты	2	2	4
5.	Танцевальная азбука	2	8	10
6.	Актерское мастерство. Игровая деятельность	2	10	12
7.	Постановочная работа	-	26	26
8.	Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности	1	1	2
9.	Партерная гимнастика	-	42	42
10.	Репетиционная работа	-	26	26
11.	Итоговое занятие.	2	4	6
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	<b>144</b>
<b>Второй год обучения</b>				
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.	1	2	3
2.	История хореографического искусства	6	-	6
3.	Изучение элементов разминки	-	9	9
4.	Основы музыкальной грамоты	3	3	6
5.	Танцевальная азбука	3	15	18
6.	Актерское мастерство. Игровая деятельность	3	9	12
7.	Основы современной хореографии	3	30	33
8.	Постановочная работа	-	39	39
9.	Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности	2	1	3

10.	Партерная гимнастика	-	42	42
11.	Репетиционная работа	-	39	39
12.	Итоговое занятие.	2	4	6
	<b>Итого:</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	<b>216</b>
<b>Третий год обучения</b>				
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.	1	2	3
2.	История хореографического искусства	9	-	9
3.	Изучение элементов разминки	-	9	9
4.	Основы музыкальной грамоты	3	6	9
5.	Танцевальная азбука	3	24	27
6.	Актерское мастерство. Игровая деятельность	3	6	9
7.	Основы современной хореографии	3	42	45
8.	Постановочная работа		45	45
9.	Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности	2	1	3
10.	Репетиционная работа		45	45
11.	Итоговое занятие.	3	9	12
	<b>Итого:</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	<b>216</b>
<b>Четвертый год обучения</b>				
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.	1	2	3
2.	История хореографического искусства	9	-	9
3.	Изучение элементов разминки		9	9
4.	Основы музыкальной грамоты	6	-	6
5.	Танцевальная азбука	3	12	15
6.	Актерское мастерство. Игровая деятельность	3	-	3
7.	Основы современной хореографии	3	27	30
8.	Контактная импровизация	3	27	30
9.	Постановочная работа	-	48	48
10.	Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности	2	1	3
11.	Репетиционная работа	-	48	48
12.	Итоговое занятие.	3	9	12
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	<b>216</b>
<b>Пятый год обучения</b>				
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.	1	2	3
2.	История хореографического искусства	9	-	9
3.	Изучение элементов разминки	-	6	6
4.	Основы музыкальной грамоты	6	-	6
5.	Танцевальная азбука	-	12	12
6.	Актерское мастерство. Игровая деятельность	3	-	3
7.	Основы современной хореографии	3	27	30
8.	Контактная импровизация	3	27	30

9.	Постановочная работа	3	48	51
10.	Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности	2	1	3
11.	Репетиционная работа	-	51	51
12.	Итоговое занятие	3	9	12
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	<b>216</b>
<b>Общая физическая подготовка.</b>				
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.	1	1	2
2.	Основы знаний о физической культуре	2	-	2
3.	Изучение элементов подготовительной части занятия по ОФП	-	4	4
4.	Изучение элементов основной части занятия по ОФП	-	36	36
5.	Изучение элементов из промежуточной части	-	10	10
6.	Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности	1	1	2
7.	Акробатика		16	16
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	<b>72</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения

#### 1. Вводное занятие, 2 часа.

*Вводная беседа, 2 часа.*

**Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.** Беседа по организационным вопросам, требования к внешнему виду. Знакомство с воспитанниками.

#### 2. История хореографического искусства, 4 часа.

*Теоретические занятия, 4 часа. (Приложение 1)*

Хореографическое искусство, его возникновение, развитие. Историко-бытовые танцы

#### 3. Изучение элементов разминки, 10 часов.

*Теоретические занятия, 2 часа.*

*Практические занятия, 8 часов.*

Различные упражнения под музыку на основные группы мышц для их разогрева и подготовки к изучению более сложных танцевальных элементов. Состоит из трех частей с разным ритмическим рисунком, сначала под счет, затем под музыку.

#### 4. Основы музыкальной грамоты, 4 часа.

*Теоретические занятия, 2 часа.*

*Практические занятия, 2 часа.*

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных пьес (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (медленно, умеренно, быстро), различать динамические оттенки музыки (тихо, умеренно, громко). Ритм, музыкальный размер. (Приложение 4)[9,10,22.]

#### 5. Танцевальная азбука, 10 часов.

*Теоретические занятия, 2 часа.*

*Практические занятия, 8 часов.*

Позиции ног I, II, III, VI (даются не выворотные), позиции рук: I, II, III и

подготовительное положение, перевод рук из позиции в позицию. Различные шаги. Постановка корпуса, головы. Ориентировка в пространстве. (Приложение 2) [3,4,6,13,17]

**6. Актерское мастерство. Игровая деятельность, 12 часов.**

*Теоретические занятия, 2 часа.*

*Практические занятия, 10 часов.*

Роль мимики и жеста в исполнительском мастерстве танцора, подражание различным животным, явлениям природы. Игры для создания доверительных отношений в группе, игры на развитие слуха, чувства ритма, игры на развитие актерского мастерства. Знакомство со сценой и зрительным залом. (Приложение 3)

**7. Постановочная работа, 26 часов.**

*Практические занятия, 26 часов.*

Постановка 1-2х танцевальных номеров, в зависимости от степени готовности учащихся. На основе изученного материала из раздела «Танцевальная азбука».

**8. Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.**

**9. Партерная гимнастика, 42 часа.**

*Практические занятия, 42 часа.*

Основные упражнения, которые выполняются лежа и сидя на коврике: на сокращение, вытягивание и разворачивание стоп. Упражнения для развития выворотности ног и гибкости тела. (Приложение 5) [21,30.]

**10. Репетиционная работа, 26 часов.**

*Практические занятия, 26 часов.*

Работа над совершенствованием исполнения хореографической композиции, для дальнейшего участия в концертной деятельности.

**11. Итоговое занятие, 6 часов.**

*Теоретические занятия, 2 часа.*

*Практические занятия, 4 часа.*

Проверка теоретических и практических знаний полученных, за период обучения.

**Второй год обучения**

**1. Вводное занятие, 3 часа.**

*Вводная беседа, 3 часа*

**Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.** Проверка сохранности контингента, знакомство с новыми воспитанниками, если таковые есть. Беседа по организационным вопросам, требования к внешнему виду. Обсуждение плана работы на новый учебный год.

**2. История хореографического искусства. 6 часов.**

*Теоретические занятия, 6 часов.*

Продолжение бесед о хореографическом искусстве. Генетическая связь народного, бального и эстрадного танцев. Возникновение классического балета.

**3. Изучение элементов разминки, 9 часов.**

*Практические занятия, 9 часов.*

Различные упражнения под музыку на основные группы мышц для их разогрева и подготовки к изучению более сложных танцевальных элементов. Состоит из трех частей с разным ритмическим рисунком, сначала под счет, затем под музыку.

**4. Основы музыкальной грамоты, 6 часов.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 3 часа.*

Закрепление знаний, полученных на первом году обучения. Расширение этих знаний.

Основные музыкальные теоретические понятия (мелодия, гармония, ритм, такт, затакт), умение слышать музыкальные фразы, определять музыкальный размер (2/4, 3/4, 4/4). Понятие сильной доли. [9,10,22.]

#### **5. Танцевальная азбука, 18 часов.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 15 часов.*

Позиции ног I, II, III, IV, V и VI, позиции рук: I, II, III и подготовительное положение рук. Постановка корпуса, головы. Различные шаги, подскоки. Простейшие упражнения с обязательным запоминанием терминологии: plie, releve, tandy, battement, rond (на середине зала). Прыжки с разных позиций ног. Ориентировка в пространстве. Простые элементы народного танца.[3,4,6,13,14,17]

#### **6. Актерское мастерство и игровая деятельность, 12 часов.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 9 часов.*

Роль мимики и жеста в исполнительском мастерстве танцора, подражание различным животным, и явлениям природы. Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры на развитие слуха, чувства ритма, игры на развитие актерского мастерства. Сценическая площадка (расположение кулис, знание планов сцены и т.д.) Умение настраиваться перед выступлением.

#### **7. Основы современной хореографии, 33 часа.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 30 часов.*

Понятие о параллельных позициях ног, собранности кисти, простейшие упражнения на изоляцию, контракт, релиз. (Приложение 6) [20,25,26.]

#### **8. Постановочная работа, 39 часов.**

*Практические занятия, 39 часов.*

Постановка 2-3-х танцевальных номеров, в зависимости от степени готовности учащихся. На основе освоенных материалов из разделов «Танцевальная азбука» и «Основы современной хореографии».

#### **9. Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.**

#### **10. Партерная гимнастика, 42 часа.**

*Практические занятия, 42 часа.*

Основные упражнения, которые выполняются лежа и сидя на коврике: на сокращение, вытягивание и разворачивание стоп. Упражнения для развития выворотности ног и гибкости тела. Упражнения на растяжение различных мышц.

#### **11. Репетиционная работа, 39 часов.**

*Практические занятия, 39 часов.*

Повтор танцев поставленных в предыдущем и текущем учебных годах. Работа над совершенствованием исполнения хореографической композиции, для дальнейшего участия в концертной деятельности и участия в конкурсах.

#### **12. Итоговое занятие, 6 часов.**

*Теоретические занятия, 2 часа.*

*Практические занятия, 4 часа.*

Проверка теоретических и практических знаний полученных, за период обучения.

#### **Третий год обучения**

#### **1. Вводное занятие, 3 часа.**

*Вводная беседа, 3 часа.*

**Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.** Инструктаж по ТБ и ППБ, санитарии, личной гигиене. Беседа по правилам дорожного движения. Беседа по

организационным вопросам, требования к внешнему виду.

## **2. История хореографического искусства, 9 часов.**

*Теоретические занятия, 9 часов.*

. Продолжение бесед о хореографическом искусстве. Знакомство со стилями и направлениями хореографии, возникшими в XX веке. Бытовой, бальной и сценической хореографии. Спортивные бальные танцы.

## **3. Изучение элементов разминки, 9 часов.**

*Практические занятия, 9 часов.*

Различные упражнения под музыку на основные группы мышц для их разогрева и подготовки к изучению более сложных танцевальных элементов. Состоит из нескольких частей с разным ритмическим рисунком и сменой темпа. Проходит на нескольких занятиях, с поэтапным добавлением всех частей. Сначала под счет, затем под музыку.

## **4. Основы музыкальной грамоты, 9 часов.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 6 часов.*

Закреплять знания, полученные на втором году обучения. Продолжать расширять представления о содержании и выразительных средствах музыки, давая новый музыкальный материал. Понятие поочередного вступления (канона) на 2/4, 3/4, 4/4, учащиеся начинают делать движение по очереди, вступая на начало каждого следующего такта.[9,10,22.]

## **5. Танцевальная азбука, 27 часов.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 24 часа.*

Позиции ног I, II, III, IV, V и VI, позиции рук: I, II, III и подготовительное положение рук. Постановка корпуса, головы. Простейшие упражнения с запоминанием терминологии: plie, releve, tandy, battement, rond, несложные комбинации этих элементов с учетом отсутствия станков. Простые элементы народного танца. Основные шаги спортивных бальных танцев. [3,4, 5,6, 8, 11,13,14, 15,17.]

## **6. Актерское мастерство и игровая деятельность, 9 часов.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 6 часов.*

Роль мимики и жеста в исполнительском мастерстве танцора, подражание различным животным, явлениям природы. Сюжетно-ролевые игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры на развитие слуха, чувства ритма, игры на развитие актерского мастерства. Умение ассоциативно мыслить.

## **7. Основы современной хореографии, 45 часов..**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 42 часа.*

Понятие о параллельных позициях ног, собранности кисти, простейшие упражнения на изоляцию, контракт, релиз и др. . [20,25,26.]

## **8. Постановочная работа, 45 часов.**

*Практические занятия, 45 часов.*

Постановка 2-3-х танцевальных номеров, в зависимости от степени готовности учащихся, на основе освоенного материала из раздела «Танцевальная азбука» и «Основы современной хореографии».

## **9. Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.**

Инструктаж по ТБ и ППБ, санитарии, личной гигиене. Беседа по правилам дорожного движения.

## **10. Репетиционная работа, 45 часов.**

*Практические занятия, 45 часов.*

Работа над совершенствованием исполнения хореографической композиции, для

дальнейшего участия в концертной деятельности и фестивалях по хореографическому искусству.

#### **11. Итоговое занятие, 12 часов.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 9 часов.*

Проверка теоретических и практических знаний полученных, за период обучения.

#### **Четвертый год обучения**

##### **1. Вводное занятие, 3 часа.**

*Вводная беседа, 3 часа.*

**Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.** Инструктаж по ТБ и ППБ, санитарии, личной гигиене. Беседа по правилам дорожного движения. Беседа по организационным вопросам, требования к внешнему виду.

##### **2. История хореографического искусства, 9 часов.**

*Теоретические занятия, 9 часов.*

Продолжение бесед о хореографическом искусстве. Знакомство со стилями и направлениями современной хореографии, возникшими на рубеже XX – XXI веков. Джаз-модерн, афро-джаз – история возникновения. О сценическом костюме.

##### **3. Изучение элементов разминки, 9 часов.**

*Практические занятия, 9 часов.*

Различные упражнения под музыку на основные группы мышц для их разогрева и подготовки к изучению более сложных танцевальных элементов. Состоит из нескольких частей с разным ритмическим рисунком и сменой темпа.

Проходит на нескольких занятиях, с поэтапным добавлением всех частей. Сначала под счет, затем под музыку

##### **4. Основы музыкальной грамоты, 6 часов.**

*Теоретические занятия, 6 часов.*

Закрепление знаний, полученные на предыдущих годах обучения. Продолжать расширять представления о содержании и выразительных средствах музыки, давая прослушивать новый музыкальный материал. Прослушивать как классические произведения, так и современную музыку. Стараясь привить хороший музыкальный вкус. [9,10,22.]

##### **5. Танцевальная азбука, 15 часов.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 12 часов.*

Позиции ног I, II, III, IV, V и VI, позиции рук: I, II, III и подготовительная. Постановка корпуса, головы. Простейшие упражнения с запоминанием терминологии: plie, releve, tandy, battement, rond и не сложные комбинации этих элементов, которые можно выполнять на середине зала. Повтор пройденного материала по классическому, народному и спортивному бальному танцу. [20,23,24.]

##### **6. Актерское мастерство, 3 часа.**

*Теоретические занятия, 1 час.*

*Практические занятия, 2 часа.*

Роль мимики и жеста в исполнительском мастерстве танцора, игры на развитие актерского мастерства. Упражнения на развитие фантазии и воображения через восприятие характера и содержания музыкального произведения. Перевоплощение. Упражнения по актерскому мастерству на заданную тему.

##### **7. Основы современной хореографии, 30 часов.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 27 часов.*

Понятие о параллельных позициях ног, собранности кисти, основные упражнения на изоляцию, контракт. [20,25,26.]

### **8. Контактная импровизация, 30 часов.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 27 часов.*

Основные принципы - ведомый и ведущий, точка опоры в паре, в одиночку. (Приложение 7)[23,28,29]

### **9. Постановочная работа, 48 часов.**

*Практические занятия, 48 часов.*

Постановка 2-3-х танцевальных номеров, в зависимости от степени готовности учащихся, поставленных на основе изученных материалов из разделов «Танцевальная азбука» и современная хореография.

### **10. Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.**

Инструктаж по ТБ и ППБ, санитарии, личной гигиене. Беседа по правилам дорожного движения.

### **11. Репетиционная работа, 48 часов.**

*Практические занятия, 48 часов.*

Работа над совершенствованием исполнения хореографической композиции, для дальнейшего участия в концертной деятельности и фестивалях и конкурсах различных уровней

### **12. Итоговое занятие, 12 часов.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 12 часов.*

Проверка теоретических и практических знаний полученных, за период обучения.

### **Пятый год обучения**

#### **1. Вводное занятие, 3 часа.**

*Вводная беседа, 3 часа.*

**Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.** Инструктаж по ТБ и ППБ, санитарии, личной гигиене. Беседа по правилам дорожного движения. Беседа по организационным вопросам, требования к внешнему виду.

#### **2. История хореографического искусства, 9 часов.**

*Теоретические занятия, 9 часов.*

Продолжение бесед о хореографическом искусстве. Знакомство со стилями и направлениями современной хореографии, возникшими на рубеже XX - XXI веков. Лекции по лексике танцев.

#### **3. Изучение элементов разминки, 6 часов**

*Практические занятия, 6 часов.*

Проходит на нескольких занятиях, с поэтапным добавлением всех частей. Сначала под счет, затем под музыку.

#### **4. Основы музыкальной грамоты, 6 часов.**

*Теоретические занятия, 6 часов.*

Закрепление знаний, полученные на предыдущих годах обучения. Продолжать расширять представления о содержании и выразительных средствах музыки, давая прослушивать новый музыкальный материал. Прослушивать как классические произведения, так и современную музыку. Стараясь привить хороший музыкальный вкус. Предлагается детям подобрать музыку для будущих танцев, вместе ее прослушать и обсудить. [9,10,22.]

#### **5. Танцевальная азбука, 12 часов.**

*Практические занятия, 12 часов.*

Позиции ног I, II, III, IV, V и VI, позиции рук: I, II, III и подготовительное положение рук. Постановка корпуса, головы. Различные шаги, прыжки, вращения. Простейшие упражнения с запоминанием терминологии: plie, releve, tandy, battement, rond и другие не

сложные комбинации этих элементов, которые можно делать на середине зала. Повтор пройденного материала по народному и спортивному бальному танцам. (Приложение 8) [20,23,24.]

**Актерское мастерство, 3 часа.**

*Теоретические занятия, 1 часа.*

*Практические занятия, 2 часов.*

Роль мимики и жеста в исполнительском мастерстве танцора, умение настраиваться перед выступлением. Умение воображать, перевоплощаться. Умение ассоциативно мыслить, создавать сценический образ. Упражнения на развитие актерского мастерства.

**6. Основы современной хореографии, 30 часов.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 27 часов.*

Понятие о параллельных позициях ног, собранности кисти, простейшие упражнения на изоляцию. *Практические занятия.* (Приложение 8) [20,25,26.]

**7. Контактная импровизация, 30 часов.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 27 часов.*

Основные принципы - ведомый и ведущий, точка опоры в паре, в одиночку.

**8. Постановочная работа, 51 час.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 48 часов.*

Постановка 2-3-х танцевальных номеров, в зависимости от степени готовности учащихся на основе изученных материалов.

**9. Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.**

Инструктаж по ТБ и ППБ, санитарии, личной гигиене. Беседа по правилам дорожного движения.

**10. Репетиционная работа, 51 час.**

*Практические занятия, 51 час.*

Работа над совершенствованием исполнения хореографической композиции, для дальнейшего участия в концертной деятельности и конкурсах и фестивалях различных уровней.

**12. Итоговое занятие, 12 часов.**

*Теоретические занятия, 3 часа.*

*Практические занятия, 12 часов.*

Проверка теоретических и практических знаний полученных, за период обучения.

**Курс по общей физической подготовке.**

**1. Вводное занятие, 2 часа.**

*Вводная беседа, 2 часа.*

**Инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности.** Беседа по организационным вопросам, требования к внешнему виду. Форма одежды, наличие личных ковриков для занятий.

**2. Основы знаний о физической культуре, 2 часа.**

*Теоретические занятия, 2 часа.*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития гибкости и координационных способностей. Силы и выносливости.

**3. Изучение элементов подготовительной части занятия, 4 часа.**

*Практические занятия, 4 часа.*

Движения различными частями тела, (голова, плечи для подготовки к основным упражнениям общей физической подготовки, выполняются стоя перед ковриком).

**4. Изучение упражнений из основной части занятия, 36 часов.**

*Практические занятия, 36 часов.*

Упражнения на укрепление различных частей тела. (выполняются лежа на спине, на животе, стоя на четырех точках, сидя. . [18,19,21,22,30.]

#### **5. Изучение упражнений из промежуточной части занятия, 10 часов.**

*Практические занятия, 10 часов.*

Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на отдых и восстановление сил.

#### **6. Повторный инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности, 2 часа.** Инструктаж по ТБ и ППБ, санитарии, личной гигиене.

*Теоретические занятия, 1 час.*

*Практические занятия, 1 час.*

#### **7. Акробатика, 16 часов.**

*Практические занятия, 16 часов.*

Упражнения с использованием группировок, (раскачивания, кувырки), мостики с различных положений, (лежа, с колен, стоя). [21,27.]

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Любой танец воздействует на зрителя лишь тогда, когда искусство танцовщика основывается на выразительном, а не механическом жесте, реалистическом, а не абстрактном действии. Следовательно, в учебной работе надо подвести детей к тому, чтобы они стремились выполнять каждое движение не только технически грамотно и физически уверенно, но и творчески увлеченно, музыкально.

Методика учебно-воспитательной работы не может быть единой для всех хореографических коллективов, так как коллективы отличаются друг от друга творческим направлением, численностью, возрастным составом, интеллектуальным уровнем учащихся.

#### **Метод работы по данной программе предполагает:**

- Поэтапное, вариативное обучение детей.
- Присутствие игрового момента на первоначальном этапе обучения.
- Поиск интересного музыкального материала.
- Творческий подход к работе.

Освоение элементов программы происходит постепенно и от опыта и интуиции педагога зависит, когда и насколько усложнить движение. Необходимо выбирать оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся. В целях создания положительной мотивации необходимо использовать игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

В процессе освоения программы необходимо использовать следующие методы разучивания танцевальных движений:

- метод разучивания по частям (движение делится на простые части и каждая часть разучивается отдельно);
- целостный метод разучивания (заключается в разучивании движения целиком, в замедленном темпе);
- метод временного упрощения движения (сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде, затем движение постепенно усложняется, приближаясь к законченной форме).
- метод активного слушания музыки (где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы).
- метод использования слова (с помощью слова раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается

техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.)

- метод наглядного восприятия (способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям).

- метод практического обучения (учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной и репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения).

**Материально-техническое обеспечение программы:** Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

- наличие достаточно просторного помещения для занятий;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи, ноутбук, видеокамера;
- специальная форма и обувь для занятий и для выступлений (для занятий партером - коврик);

- костюмы для концертных номеров, бутафория (вопрос решается при участии родителей);

- планы-конспекты занятий;
- наглядный материал к занятиям;
- диагностический материал;
- сценическая площадка для репетиций;

**Обеспечения санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности:**

- тщательная влажная уборка помещения;
- проветривание;
- соблюдения режимов обучения и перерывов;
- проведение занятий с соблюдением техники безопасности.

**Требования к внешнему виду детей:**

Обувь должна быть мягкой для занятий классическим экзерсисом (специальные тапочки, носки, чешки) и туфли для исполнения народных танцев. Форма одежды должна быть обтягивающей (купальники, трико, лосины), чтобы педагог мог видеть недостатки в осанке ребенка во время исполнения упражнений. Волосы должны быть гладко зачесаны, не спадать на лицо.

**Связь с родителями:**

Большое значение при организации работы придается включению родителей в ту атмосферу деловитости и серьезности, создать которую считается необходимой в занятиях искусством. Для того, чтобы создать у родителей желаемый психологический настрой, вызвать у них нужное отношение и понимание целей занятий, родители приглашаются на концерты, открытые занятия, проводятся беседы о том, что может дать ребенку искусство танца, раскрытие значение объективного, беспристрастного подхода к своим детям, необходимости учета их индивидуальных склонностей, способностей. Особенно подчеркивается роль прилежания. Прилежный, старательный, работоспособный, даже менее одаренный ребенок может достичь хороших результатов, если он находится в атмосфере доброжелательности, интереса и уважения к своим достижениям.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

*«Если танцор стремится показать, что гравитации нет, то это балет.»*

*Если танцор стремится показать, что гравитация его гнетет, то это модерн.  
Если танцор стремится показать, что готов умереть в борьбе с гравитацией, то это джаз». Том Парк*

## Приложение 1

### Хореографическое искусство.

**Классика.** Классический танец (балет) можно назвать фундаментом всех сценических видов танца. Помимо самого утверждения танца как высокого искусства и самостоятельного вида театрального действия, способного развивать сюжет без помощи пения или декламации, балет выработал терминологию танца и систему подготовки танцоров, с небольшими изменениями используемую и в других стилях. Поэтому танцорам рекомендуется начинать с уроков классического танца, даже если они, позднее специализируются в танце модерн, шоу-балете или джазовом танце.

**Модерн и contemporary dance.** Термин «модерн» больше распространен в Америке; в Европе чаще используют слово «современный» (contemporary). Таны в стиле Contemporary dance и модерн, в противоположность классическому балету, основаны на естественных для тела движениях. Танец модерн отрицает или считает необязательными многие характерные черты классического танца - выворотность, удлиненность конечностей, воздушность прыжков и танец на пуантах. В танце модерн танцоры часто выступают босиком и широко используют партерную технику. Существует много школ и направлений танца модерн, сильно отличающихся по технике. Но, в общем и целом техника направлена на избавление от зажимов, стереотипов и напряжений в теле, на приобретение легкости и свободы движений, телесное осознание.

Многообразие выразительных элементов танца модерн делает его значительно более демократичным и позволяет успешно выступать людям, пластически одаренным, но начавшим танцевать уже взрослыми или не обладающими достаточными данными для классического балета. Танец модерн. В начале 60-х годов, в американском стиле модерн начался новый этап развития. Наряду с большим числом профессиональных трупп, начали выступать хореографы, резко порывавшие с традициями и узаконенными формами танца. В их работах стиралась грань между организованным танцем и «конкретным», бытовым движением. Они стремились к синтезу различных школ и течений. В своей хореографии они первыми использовали приемы джазовой импровизации. В искусстве появилась общая направленность. Почти полностью исключалось пантомимическое начало. Танец начал рассматриваться не столько как образ, несущий какую-либо вполне конкретную идею, а как некий объект обозрения, должный пробуждать в зрителе свободные ассоциации. Большинство из них не считали сцену основным местом для выступлений. Спектакли создаются на самых неожиданных площадках. Отказ от центричности композиций, специального костюма, грима, музыки, танцевальной техники, использование джаза, музыки кантри и рок – все это породило новые формы хореографии. Выдвигая как основополагающую доктрину полной свободы самовыражения, они тем самым открывают доступ произведениям, в которых отсутствие мастерства и профессионализма выдается за новации и художественные искания. Наибольшее распространение танец модерн получил в странах с богатым музыкально-танцевальным фольклором или же с давними театральными традициями, но где не было своего классического балета. Труппы танец модерн имеются в Аргентине, Бразилии, Колумбии. Большое распространение танец модерн получил на Кубе. Продолжая развивать традиции американского и мексиканского стиля танца модерн, кубинские хореографы проявляют особый интерес к негритянскому фольклору. В Европе существует несколько крупных учебных центров танец модерн – «Палукка-шуле»(ГДР) и

«Фолькванг-шуле» (ФРГ) и др. Стиль этих коллективов определяется принадлежностью их руководителей к американской или немецкой школам танец модерн, а так же степенью использования национального фольклора и не балетной пантомимы, владением техникой классического танца.

Танец модерн оказал влияние и на классический танец. Ни один из крупнейших балетмейстеров 20 века, начиная с Горского, М. Фокина и В. Нижинского, и кончая Д. Баланчиным и Ю. Григоровичем, не прошел мимо отдельных частных открытий в этом направлении. Однако элементы танец модерн претворялись ими на основе иных идейно-хореографических концепций. С середины 50-х годов стремление к синтезу, поискам нового языка современного танца становится заметной тенденцией зарубежной хореографии. Многие произведения хореографов танец модерн и балетмейстеров классической школы (М. Бежар, Ж. Шарра, Альберто Алонсо, К. Голейзавский, И. Экк, Т. Шиллинг, Дж. Кранко и др.) трудно причислить к тому или иному направлению. История развития и становления танец модерн, его крупнейшие пионеры нового искусства 20-ого столетия оказали глубокое влияние на всю хореографию последующих лет. Вначале инициаторы этого нового хореографического направления и жанра утверждали, что он существенно отличается от всех традиционных форм танца, особенно от балета, и что тот, кто специализируется в одном стиле, не может быть хорошим исполнителем в другом. Но как это обычно бывает со всяким нововведением, со временем различия стираются и то, что оказалось ценным и жизнеспособным в технике танца модерн, вошло в классический балет и привилось там. Два рода техники, когда-то столь противоположные, слились, и танцовщики нового поколения дают образцы блестящего исполнения, как в классическом танце, так и в танце модерн, или в смешанном синтетическом стиле, который стал теперь обычным языком всех современных хореографов во всем мире.

**Джаз** – это танец шоу и мюзиклов, который произошел из взрывоопасной смеси классического балета и экспрессии черных американских танцоров. Лирический джаз, уличный street-jazz, соул джаз - оттенков этого незабываемого танца не перечислить. Джазовый танец стал основой многих сценических постановок: например, знаменитой «Вестсайдской истории». Характерной чертой джазового танца является использование тела для отбивания ритмов музыки, подобно музыкальному инструменту. Для следования ритму центр тяжести должен находиться ниже, поэтому в джазовом танце нет такой воздушности и удлиненных линий тела, как в балете. Также акцент шага делается не на толчок, а на постановку ноги (притопывание), импульс движения направлен к земле. Другим приемом джазового танца является изоляция, когда одна часть тела (торс, таз, конечность...) движется независимо от остальных, следуя своему собственному ритму. Что касается музыкального сопровождения джазового танца, то совершенно не обязательна именно джазовая музыка. Это может быть и Стинг, с его лирикой и яркая Мадонна. Современные танцы 21 века – время, в которое мы живём, во многом похоже на начало 20 века – время рождения современного танца. Что сделало возможным рождение современных танцев в начале 20 века.

Современный Танец выбран в качестве взгляда на современного человека, потому, что современные танцы – это возможность самопознания и самовыражения на уровне ума, души и тела.

Современные танцы это способ быть гармоничным и свободным в выражении своих мыслей, чувств через движение. Современные танцы - это ощущение красоты и свободы соприкосновения с окружающим миром.

Магия движения современных танцев завораживает, влечёт, трогает сердца.

Если бы с самого начала современные танцы (танец модерн) не имели прямой связи с классическими традициями, они были бы рождены разве что, только для невежд. Предшественниками современных танцев были мужчины, а вот пионерами - женщины, не профессиональные танцовщицы, но которые размышляли над основами будущего танца.

Предшественники и теоретики современных танцев создавали теории, которые ввиду отсутствия хореографической формы, в сущности, имели важное достоинство объективно рассматривать лишь человеческое движение, и предлагать инструменты для анализа и независимого наблюдения для какой-нибудь простой хореографической эстетики. Они так же внесли свой вклад в оригинальные, хотя, часто очень удалённые, концепции простых форм современных танцев на колоссальной волне свободы тела.

Направление современные танцы - целиком детище 20 века. В дословном переводе модерн-танец - современный танец. В отличие от джазового или классического танца, направление современные танцы создавалось на основе творчества того или иного конкретного лица.

В современных танцах существенным является попытка исполнителя выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием. Большинство стилей современных танцев сформировалось под влиянием какой-либо четко изложенной философии или определенного видения мира.

Существует теория «телесного выражения» современного танца - создание зрительного воплощения. Были яркие и талантливые исполнители современного танца, такие как Айседора Дункан. Её сиюминутность, неожиданность в исполнении современного танца привлекали зрителей.

В 1915 году была открыта первая школа танцев в стиле модерн (современного танца) «Денишоун», именно в этой школе родился американский экспрессионизм в танце, объединивший творчество многих хореографов и исполнителей. Главную роль в современном танце играет способность исполнителя к импровизации, его самовыражение в танце. М. Канингем считал, что любое движение может быть танцевальным.

Современные танцы - это производная от различных современных танцевальных практик, позволяющая двигаться под любую клубную музыку.

Музыкальная эклектика, смешение стилей обозначили необходимость танца, который органично вписывался бы в многообразие изменчивых темпов и ритмов современной музыки. Современные танцы - это несколько наборов определенных движений в том или ином стиле (hip-hop, locking, house, funk, r'n'b и др.) с возможностью собственного сочинительства, импровизации. Современные танцы - это модное универсальное умение органично танцевать и на домашней вечеринке, и на дискотеке, и в элитном ночном клубе; современные танцы основаны на знании новейших танцевальных техник.

Зажигательный современный танец, синтезированный из множества народных латиноамериканских, а также стандартизованных балльных европейских танцев.

Латиноамериканские танцы модные современные танцы клубной аудитории. Латиноамериканские танцы адаптированы к популярной молодежной музыке.

Латиноамериканские танцы включают в себя наиболее яркие движения кубинской румбы, веселые наклоны самбы, знаменитый ритм ча-ча-ча и другие элементы популярных танцев Южной Америки. Кроме того, в латиноамериканские танцы входят и движения испанского пасодобля – танца, имитирующего корриду. Есть в латиноамериканских танцах и свинговая веселость джайва.

Современная латиноамериканские танцы и музыка зародилась на Кубе, где и смешались ритмы африканских барабанов и звучание испанской гитары, дав жизнь таким танцам, как Сон, Данзан, Ча-ча-ча, Мамбо, Сальса и ритмам карнавала. Основной особенностью латиноамериканских танцев является движение ягодицами под зажигательную музыку.

От естественности латиноамериканских танцев латина унаследовала игривый характер, а клубная эстетика сделала латину очень энергичной.

Получился игривый, задорный латиноамериканский танец, он быстро подчинил себе танцующую молодежь и стал неотъемлемой частью музыкальной поп-культуры.

Как таковые, современные танцы - это множество стилей танца, которые исполняют в

ночных клубах. Сейчас все стили смешивается, адаптируются под клубную атмосферу, и получается клубный современный танец - это целый вид искусства.

## Приложение 2

### Танцевальная азбука.

#### Элементы классического и народного танцев.

#### 1. Упражнения для постановки корпуса, рук, ног и головы.

- Осанка и ось корпуса.
- Пояснично-крестцовый пояс.
- Плечевой и грудной пояса.
- Руки.
- Стопы.
- Подъём на полупальцы по 6 позиции ног.

#### 2. Позиции ног: 1,2,3,4 (не выворотные), 6.

#### 3. Позиции рук:

- подготовительное положение;
- 1, 2, 3 позиции;
- перевод рук из позиции в позицию;

#### Положения и движения рук, принятые в русском танце:

- свободно опущенные вниз;
- руки в бок;
- руки, скрещенные на груди;
- взмахи платочком;
- раскрывание рук вперед, в сторону из положения на поясе в характере русского танца;

#### 4. Шаги:

- бытовой;
- легкий шаг с носка (танцевальный);
- шаг на полупальцах;
- легкий бег;
- шаг с подскоком;
- боковой шаг с подскоком (галоп);
- русский переменный шаг;
- шаг польки (в народной манере);
- танцевальный шаг назад ( сначала в медленном темпе);
- шаг на полупальцах назад;
- шаг с высоким подъемом колена вперед на полупальцах;
- спортивная ходьба, делая маховые движения руками;
- бег, сгибая ноги сзади;
- бег, вынося прямые ноги вперед.

#### 5. Полуприседания: по 6, 1.2.3 позициям;

#### 6. Выдвижение ноги (ног):

- ноги в сторону из 6, 3 и 1 позиции;
- ноги вперед из 6, 3 и 1 позиции;
- выдвижение ног в сочетании с полуприседанием в сторону и вперед;
- выдвижение ног в сторону и вперед «носок-каблук» в характере русского танца;
- выдвижение ноги, с переводом носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием;

#### 7. Поднимание на полупальцы:

- поднимание на полупальцы по 6, 3 и 1 позициям;
- поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием.

### 8. **Прыжки:**

- по 6 позиции;
- с отрыванием вытянутых ног в стороны (разножка);
- на одну ногу по 6 позиции (нога сгибается в колене вперед, носок вытянут);
- легкие прыжки по 1 позиции с отрыванием ноги вперед (колено вытянуто), на месте и с продвижением вперед;
- на месте на обеих ногах с поворотом на 45, 90, 180;
- с одной ноги на другую;
- из естественной позиции ног во вторую не выворотную;
- с двух ног на одну с прямыми ногами и поджатыми;
- прыжки на двух ногах по 1 позиции.

### 9. **Упражнения на ориентацию в пространстве и перестроения :**

- различие правой и левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- построения по линиям;
- построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах;
- перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг;
- «воротца»;
- построение в круг: из колонны по одному, из одной шеренги, из двух шеренг, из двух колонн;
- перестроение из одной шеренги в две;
- из одной колонны в две, в три, в четыре;
- из двух колонн в четыре;
- ходьба по залу противходом, по диагонали, змейками, концентрическими кругами; «Звездочки» и «Карусель», «Плетень» и «Корзиночка», перестроение из одного круга в два или в три концентрических,двигающихся в разные стороны, построение «Шен».

### 10. **Положение анфас, положение эпольман.**

11. **Элементы русского танца:** переменный ход, переменный ход вперед и назад в сочетании с руками, боковой русский ход «припадание», «гармошка», «елочка», ковырялочка, притоп, шаг с притопом, припляс, дробные выстукивания.

## **Спортивные бальные танцы.**

1. *Этот раздел включает в себя несколько групп танцев: клубные, латиноамериканские танцы и европейские танцы. Клубные танцы: ламбада, меренга, сальса, мамбо;*

*Латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль; в эту же группу включены: американские кантри-данс и танцы в стиле джайв: линди-хоп, рок-н-рол и джайв. Европейские танцы: медленный и венский вальс, фокстрот и квикстеп, танго.*

По всем танцам дается несложный материал: это основные шаги, основные фигуры, различные повороты по одному и в парах, позиции в парах (при наличии в группе мальчиков), несложные комбинации шагов, фигур и поворотов. Объясняется работа ног, постановка корпуса и головы. Объясняется ритмический рисунок каждого танца (с какой доли начинается первое движение) и стилевые тонкости каждого танца.

Описание движений можно найти в любой литературе по спортивным бальным танцам, а так же обширный материал имеется в продаже на DVD и на различных сайтах по обучению бальным танцам. И хореографу, даже не имеющему опыта работы в бальной хореографии, можно с успехом использовать этот материал в работе, включая его после изучения в хореографические постановки. Наиболее подробное и простое описание вышеперечисленных танцев, дано в книге

Пола Боттомера. Уроки танца. – М: Эксмо, 2003. – 256 с. Это букварь для тех, кто начинает осваивать эту прекрасную и трудную науку, спортивные бальные танцы.

### Приложение 3

#### Игры и актерское мастерство.

##### Игры на сплочение коллектива

1. **“Мой хороший попугай “(мишка, зайка).** По кругу передают любую игрушку. Получив игрушку, ребёнок прижимает её, гладит, говорит что-то приятное, бережно передаёт другому человеку.

2. **“Кенгуру “ /в парах/.** 1-й кенгуру , 2-й кенгурёнок сначала встаёт спиной к нему, а затем приседает. Оба берутся за руки. Задача: в таком положении пройти как можно дальше.

3. **“Щепки на реке “.** Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами больше вытянутой руки. По реке плывут щепки. Сами решают, как будут двигаться – быстро или медленно, прямо или крутиться, останавливаться, поворачивать назад. Участники игры “берега“ помогают руками легкими прикосновениями движению щепок. Глаза у щепок могут быть открыты или закрыты.

4. **“Ритмические хлопки “.** Дети в кругу. После сигнала ведущего начинают отхлопывать любой ритм. Постепенно прислушиваются к ритму других. Найдя взглядом - объединяются, т.е. отхлопывают общий ритм.

5. **“Дрожащее желе “.** Дети собираются возле ведущего. У того в руках воображаемое блюдо с желе. По мере того, как он его несёт, дети раскачиваются медленно, встряхивает легко - дети встряхиваются. В конце желе тает.

6. **“Броуновское движение”.** Дети в кругу передают друг другу теннисные мячи ногами по полу, руками. Ведущий выкатывает дополнительные шары. Шары не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга.

##### Игры на развитие воображения.

7. **“Повтори за мной“** Педагог простукивает определённый ритм ладонями (фраза чёткая и короткая) дети поочередно повторяют фразу.

8. **“Волшебное яйцо“.** Раздается шаблон в виде яйца, дети обводят его на бумаге и дорисовывают овал так, чтобы получился новый предмет.

9. **“Узнай, кто я“.** Нужно узнать предмет по устному описанию.

10. **“Возьми и передай“.** Дети стоят в кругу и передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Юля передаёт Насте горячий уют, та боится обжечься, показывает какой он горячий. Настя передаёт Оксане торт и т.д.

11. **“Быстрые превращения“.** Под быструю музыку дети свободно двигаются. Когда музыка остановится, дети превращаются в того, в кого скажет ведущий. Баба-Яга, грустный клоун весёлый танцор, нервный грабитель, утомленный бегун, вежливый манекен. Музыка на 30 сек.-1 мин.

12. **“Инструментальная фантазия“.** Дети сидят в кругу, передавая друг другу пакет. Из пакета каждый достаёт воображаемый инструмент. Каждый показывает, как играют на его инструменте. В конце можно предложить всем сыграть на воображаемых инструментах какую-нибудь общую мелодию.

13. **“Мини-фантазии”.** Ведущий: Сядьте удобнее (можно лечь), закройте глаза, вдохните три раза глубже, представьте:

- ты лежишь на зелёном лугу,
- ты бежишь по жёлтому, тёплому песку к воде,
- ты гладишь котёнка,
- наблюдаешь, как падают листья, снежинки, бежит ручей и т.д.

На каждую картину в образе отводить 1-2 минуты.

### **Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.**

14. **“Танцы – противоположности”**. Дети в парах под ритмичную музыку танцуют танец, изображая противоположные чувства. 1- грустный, 2- веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями. Примерное сочетание чувств: взволнованный – спокойный; беспечный – озабоченный. Сердитый – довольный; жадный – щедрый; трусливый – смелый; бунтарский - покорный.

15. **“Гусеница”**. Группа становится в линию. Каждый из группы передаёт свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый берет руку впереди стоящего человека. Группа начинает двигаться вперёд, потом назад, пока все не лягут на пол.

16. **“Обувная фабрика”**. Все снимают обувь и встают в центр круга. Каждый одевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой обутой в парную обувь.

17. **“Это мой нос”**. Показывая на часть тела, называют другую: показывая на ухо, спрашиваем: “Это мой нос”.

18. **“Ха-ха-ха”**. Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику, образуя длинную цепь. Первый играющий говорит: ”Ха”, второй “Ха-ха”, третий: ”Ха-ха-ха”. Так продолжается до последнего. Игра начинается заново, если кто-то засмеётся.

19. **“Ноги в руки”**. Группа становится в линию. Каждый кладёт руку на плечо стоящего впереди человека и поднимает ногу. Второй рукой, тот ребенок, который стоит сзади, подхватывают ногу впереди стоящего человека. Задача – попрыгать без разрыва большее расстояние.

20. **“Кто?”**. Дети в кругу. Ведущий называет личностное качество и просит выполнить какое-либо действие тех людей, которые этим качеством обладают.

- у кого есть сестра – щёлкни пальцем,
- у кого есть веснушки – загляни под стул,
- кто любит собак – полайте,
- кто любит кошек – промяукайте,
- кто рад, что пришёл сюда - закричите: ”Ура”,
- кому надоело играть – закричите: ”Хватит“ и т.д.

### **Игры на коррекцию эмоциональной сферы.**

21. **“Невидимая надпись”**. Дети встают в пары, первый рисует на ладошке второго любую букву из его имени, второй отгадывают.

22. **“Кукольный театр”**. Дети делятся на пары: 1-й кукольник, 2-й кукла. Кукла сидит совершенно расслаблено, свесив голову вниз, как тряпичная. Кукольник придаёт какое-то положение её рукам ногам, лицу, чтобы выразилось какое-то чувство. Кукольники угадывают, какая кукла, что показывает. Меняются в парах.

23. **“Островок чувств”**. Позволяет выразить чувства, которые им приходится скрывать. Дети делятся на две группы: 1 группа – танцоры, 2 группа - художники. Ведущий говорит шепотом, какие чувства они должны показать. Художники наблюдают, угадывают чувство, подбирают краску и рисуют одной линией танец танцоров в течение 3 минут, затем рассказывают, почему они так нарисовали движения танцоров:

- тебе грустно: умерла твоя кошка
- ты один дома, тебе скучно,
- ты здоровый, сильный, победил на соревнованиях,
- ты отравился чем-то, у тебя болит живот.

Партнеры меняются местами.

### **Упражнения на ассоциацию.**

Дети очень любят представлять, поэтому стоит задавать определенные ассоциации с данным движением.

Один из примеров, на *актерское мастерство*. Представить себя куклой подвешенной на веревочке, и когда тебя дергают за веревочку, меняется поза, и на лице проявляется заданная эмоция.

Пример на *хореографию* шаг с высоким подъем ноги и вытянутым носком можно преподнести как конь с наездником выполняющий, упражнения на царском параде.

Принцип изоляции можно преподнести, представляя себя обездвиженной в нижней части, и двигающийся, по плоскости в верхней части, или на оборот нижняя часть корпуса работает, (движение бедер вправо, лево) а верхняя часть обездвижена. Или же, например все тело обездвижено, а выполняет круговые вращения в разные плоскости.

## Приложение 4

### Основы музыкальной грамоты.

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных пьес (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (медленно, умеренно, быстро). Умение выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движение. Различать динамические оттенки музыки (тихо, умеренно, громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от характера музыки. Понятия легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

Понятие о длительностях (целые, половинные, четверти и восьмые). Понятие о ритмическом рисунке как сочетании различных длительностей. Умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из восьмых, четвертных и половинных нот. Понятие об акценте, метрической пульсации (периодически повторяющихся ударениях в музыке), сильных и слабых долях. Умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и дирижировать в музыкальном размере  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ .

Понятие о строении музыкального произведения: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены частей и фаз. Умение определять характер различных частей и двигаться в характер музыки.

## Приложение 5

### Партерная гимнастика и ОФП.

Упражнения партерной гимнастики и общей физической подготовки рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет предупредить многие заболевания. Воздействуя на позвоночник, внутренние органы, мышцы, дыхательную и нервную системы, физические упражнения помогают усилить естественную сопротивляемость организма. Упражнения партерной гимнастики и ОФП, направлены на: укрепление мышц спины и брюшного пресса прогиба назад, укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед, укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны, укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп, укрепление мышц плечевого пояса. А также упражнения для тренировки равновесия и дополнительные упражнения.

Элементы партерной гимнастики для первого года обучения называются уменьшительно, ласкательно: носочки, домик и книжечка, бабочка и птичка циркуль и колесико, орешек, кошечка, дощечка и лодочка.

Элементы партерной гимнастики второго года обучения: упражнения носками,

наклоны вперед, растяжка подколенных связок, движение на подвижность тазобедренного сустава, упражнение на баланс, перегибы корпуса вправо влево, мостик с пола, упражнение на укрепление мышц пресса, полу-шпагат, полу-мостик с колен, лягушка, корзиночка, качели.

На третьем, четвертом и пятом годах обучения, партерная гимнастика выделена в отдельный курс по общей физической подготовке. В занятия по ОФП, кроме элементов партерной гимнастики, включены различные силовые упражнения, а также акробатика. Это различные упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом). Группировка из положения, лежа на спине. Раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из положения, сидя, с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком. И другие элементы доступной акробатики.

Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности. Акробатика приобщает к творчеству, воображению, фантазии и импровизации. В ходе занятий акробатикой у ребенка формируется адекватная оценка и самооценка своих физических возможностей.

Также включены различные упражнения на расслабление и дыхание для восстановления сил после физической нагрузки.

## Приложение 6

### Основы современной хореографии.

#### *Основы современной хореографии. Тренаж.*

Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя либо чётко, отрывисто – «шейк», либо слитно, но упруго. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путём комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, легкое приседание и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

1 уровень. Голова и шея: наклоны головы; повороты головы; полукруг головой; круговые вращения головой; вытягивание шеи вперёд – назад, из стороны в сторону; составление комбинаций.

2 уровень. Плечи и грудная клетка: поднимание плеч поочередно, вместе; подача плеч вперёд-назад; круговые вращения плечами; движения по схеме: крест, квадрат, круг и сдвиг параллельно полу.

3 уровень. Пояс и тазобедренная часть: наклон туловища с прямой спиной параллельно полу; перевод прямых рук от корпуса к голове параллельно полу; усиленные наклоны абсолютно прямой спиной; выход через вогнутую спину и согнутые колени в исходную позицию. Основные виды движений для разминки тазобедренной части (пелвиса): вперёд – назад; из стороны в сторону. Подъём бедра вверх («хип - лифт»), спиральное закручивание пелвиса («шимми»). «Волны»: вперёд, боковые, назад, вертикальные сверху – вниз, снизу – вверх. Поднимание (бросок) ноги на 90 и больше вперёд, назад, в сторону. Кроссы по залу. Разучивание танцевальных комбинаций. Принципы движения в современных танцах:

#### Поза коллапса в современных танцах.

Это своеобразное держание тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх. Основное различие современных танцев (танца-модерн) и классического балета, прежде всего, лежит в держании позвоночника. В современных танцах позвоночник является осью движения, ось не всегда направлена строго вертикально, а очень часто изгибается и вращается в различных отделах. При напряжении в современных танцах невозможно движения отдельных центров, в

то время как при достаточном расслаблении такие движения возможны. Распределение напряжения и расслабления - основы техники современного танца.

**Изоляция и полицентризм в современных танцах.**

Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке - кисть, предплечье, в ноге - стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения независимо от других центров в современных танцах. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентризм движений в современных танцах, основополагающий принцип танцевальной техники.

**Полиритмия в современных танцах.**

Полиритмия в современных танцах тесно связана с музыкой. Свинг в современных танцах - определение пульсации основного ритма, связанного со смещением мелодического рисунка и ритмической основы произведения. В современном танце это понятие означает раскачивание, моторно-ритмичное движение какой-либо части тела или всего целиком. Свинг в движении должен выполняться, прежде всего, свободным, ненапряженным корпусом или частью телом.

**Мультипликация в современных танцах.**

Единое движение в современных танцах раскладывается на составные части, фазируется или мультиплицируется. Шаг в современных танцах - это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую. В промежутке между шагами в современных танцах исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела.

**Координация в современных танцах.**

Координация в современных танцах осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение. Принцип управления в современных танцах – центры включаются в движение последовательно.

## Приложение 7

### Контактная импровизация.

Контакт это общение, в контакте мы можем сделать гораздо больше чем в одиночку. Благодаря партнеру, наши возможности преумножаются. Контакт – это возможность пережить глубочайшие и тончайшие ощущения, доступные человеку: ощущение легкости, полета, ощущение потока, ощущение единения, ощущение присутствия и знания происходящего, ощущение неизвестности и, в то же время, доверия. В идеале, эти ощущения должны присутствовать в каждом мгновении нашей жизни, в каждом нашем действии. В этом свете, контакт – как подготовительное упражнение, как сконцентрированное отражение, модель реальности, в которой эти ощущения проявляются легче.

Определяющим отличием контактной импровизации от других парных танцев является то, что в КИ танцуются только «физика». Т.е. контакт – это результат взаимодействия двух физических тел. Никаких эмоций, личностей и т.д.

Что делает контактную импровизацию такой привлекательной и не похожей на другие стили танцев – импровизация и партнер. Наличие партнера обеспечивает непредсказуемость. Удивить, поразить себя в соло импровизации – это высший пилотаж. В контакте есть партнер, поэтому возможностей для удивления, гораздо больше. Импровизация – это всегда спонтанность и непредсказуемость. А когда импровизирует двое – то это спонтанность и непредсказуемость в квадрате.

### Принципы контактной импровизации:

Точка контакта, смещение точки контакта, «чувствовать кожей», перетекание, ощущение движения изнутри, использование сферического пространства (360 градусов),

использование веса тела, непрерывность движения.

### **Проведение занятий.**

Каждая встреча должна начинаться с разминки, разогрева. Разминка должна быть хорошо знакома ведущему и не должна быть излишне техничной. Техническая разминка улучшает двигательные навыки танцоров, но она может также мешать им в исследовательском процессе, так как предлагает стандартный набор движений. Должна быть выбрана общая направленность упражнения, ведущий решает, когда прервать, а когда повторить. Главная ошибка импровизации группой – это хаотическое начало. Импровизация должна начинаться с движения одного человека, так чтобы каждый, кто присоединяется к импровизации, знал, что уже произошло.

Занятия по импровизации обучают навыкам, но они также требуют навыков и умений. Танцоры должны приучиться, привыкнуть к процессу импровизации, к концентрации и фокусировке. Они должны быть способны видеть и реагировать на то, что они видят. Эти навыки представлены упражнениями "Зеркало" и "Унисон". Освоив эти элементы, танцоры могут начать приобретать новые навыки и соединять их в своей работе в танце.

*Занятия по контактной импровизации включают в себя:*

*Разминку:* «Слово- Действие», «Части тела», «Локомотив», «Зеркальное отражение с вариациями движения», «Групповое зеркало».

*Основные упражнения:* « Унисон», «Цепочка имен», «Унисон в группе», «Следование за двумя ведущими», «Три группы в унисоне без ведущих», «Активные и пассивные роли», «Движение с закрытыми глазами», «Ведение танцора с закрытыми глазами», «Активные и пассивные роли в дуэтах», «Активные и пассивные роли в группе».

*Работа с весом:* «Работа с весом двух танцоров», «Падения и подхваты», «Работа с весом в группе»,

*«Парные этюды»:*

Все танцоры делятся на пары. Каждая пара исследует способы взаимодействия, используя на практике работу с весом и активными и пассивными ролями.

После этого пары имеют 5-10 минут, чтобы подготовить сценку, этюд для показа другим. Это не должна быть жесткая схема движений, но, по крайней мере, должна иметь начало, середину и конец, а точное содержание может быть импровизировано по ходу представления.

Танцоры по очереди показывают свои дуэты. Если начинающие танцоры стесняются, несколько дуэтов могут выполняться сразу.

### **Некоторые упражнения по контактной импровизации:**

«Части тела». Танцоры встают в круг. Один танцор называет часть тела. Все танцоры двигают этой частью тела, сначала осторожно, затем все более и более активно. Через некоторое время другой танцор может назвать другую часть тела. Танцоры тогда двигают вновь названной частью тела. Так включаются в работу все части тела. Танцоры могут повторять процесс движения, когда движение начинается с одной части тела, а затем в него вовлекается все тело целиком

«Локомотив». Все выстраиваются за одним танцором. Этот танцор двигается по пространству так, чтобы задействовать различные части тела. Через некоторое время другой танцор может встать во главу линии и принять руководство, используя новый вид движения. Движение должно стать постепенно более полным и более энергичным.

«Зеркало». Танцоры делятся на пары, встают друг напротив друга. Один из них - ведущий, другой - ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение так точно, как это возможно. Цель - достигнуть такой согласованности движения, чтобы наблюдатель не мог различить, кто ведет и кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял связь, а задача ведомого - чувствовать связь его движений с движениями ведущего. Через несколько минут танцоры

меняются ролями и повторяют упражнение.

«Ведение танцора с закрытыми глазами». Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре закрывает глаза. Партнер должен вести его в пространстве. Вначале это следует делать медленно. Если позволяют условия, ведущий может вести своего партнера смелее, например, бегом, кружась, садясь и вставая. Два ведущих в любой момент могут поменяться партнерами. Ведомые должны оставаться с закрытыми глазами, так чтобы не знать, кто ведет их в данный момент. Танцоры должны стремиться двигаться легко и непрерывно, даже меняя партнеров.

«Работа с весом двух танцоров» Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре активен; другой пассивен. После каждой из первых четырех процедур, танцоры должны поменяться ролями и повторить упражнение.

1. Активный танцор - скульптор: придает различным частям тела своего партнера новые положения. Пассивный танцор должен позволить делать это, не сопротивляясь и не добавляя своих движений.

2. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. Например, качнуть руку своего партнера, толкнуть его бедро собственным бедром, или толкнуть плечо партнера рукой. Партнер должен выполнять движения, следуя только этому импульсу, не сопротивляясь и не добавляя собственного движения. После каждого движения активный танцор должен позволить своему партнеру остановиться перед следующим импульсом.

«Работа с весом двух танцоров» Танцоры делятся на пары. Они могут начать работать с партнерами, равными по размеру, в дальнейшем некоторые упражнения танцоры могут повторять с партнерами больше или меньше себя.

1. Партнеры стоят лицом друг к другу, носок к носку, правая рука в левой руке партнера, левая - в правой руке. Они отклоняются друг от друга, создавая баланс между ними. Сохраняя это отклонение, танцоры медленно садятся, затем медленно встают. Все время их руки должны оставаться натянутыми, плечи откинута больше, чем бедра

2. Держа руки таким же образом, оба танцора отклоняются друг от друга. Один танцор садится, в то время как другой продолжает стоять, поддерживая вес своего партнера. Сохраняя натяжение между ними, танцоры меняются ролями, создавая эффект качелей. Они могут повторять это в устойчивом темпе.

3. Партнеры лицом друг к другу, носок к носку, держатся правыми руками. Они отклоняются друг от друга, садятся и встают. Затем партнеры выполняют то же, держась левыми руками. Танцоры могут установить живой, устойчивый ритм приседаний и вставаний с переменной рук в высшей точке. Партнеры должны сохранять равновесие между ними, ни один из них не поддерживает только собственное равновесие. Момент смены рук - только приостановка, не статическая точка.

4. Прислонясь спиной к спине, танцоры сцепляют локти и садятся. Они могут передвинуть ноги вперед, чтобы сесть. Они должны передвигать ноги как можно меньше, так, чтобы принять вес, когда танцоры встают вместе, оставаясь в положении спиной к спине.

## Приложение 8

### Словарь терминов по хореографии.

A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается enface, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носом в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ASSEMBLE [асембле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение surlecou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В танце модерн-джаз используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение surlecou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] - движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] - отличается от battementtendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

BOUNCE [баунс] - трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] - скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контрапш] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

DEEP BODY BEND [диипбодибэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEMI-PLIE [деми-плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [демиронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (à la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

FLAT BACK [флэтбэк] - наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэтстэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрог-позишн] – в положении сидя, согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

GRAND PLIE [гран плие] - полное приседание.

HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".

JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.

KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.

LEAP [лиип] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

PAS BALANCE [па балансе]- па, состоящее из комбинации tombeirapazdeBoиггее. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

PAS CHASSE [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plie. Синоним steppasdebouree, В танцах модерн-джаз, во время pasdeBoиггее положение surlecou-de-pied не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, лимитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PASSE [пассе] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passeparterre), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге endehors или epdedans, вторая нога в положении surlecou-de-pied.

PLIE RELEVÉ [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVÉ [релеве] - подъем на полупальцы.

RONDE DE JAMBES PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVDE DE JAMBES EN L'AIR [рон де жамбанлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSON OUVERTE [сиссонуверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SURLECOU-DE-PIED [сюрле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

ТОМБЁ [томбе] - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie,

TOUR CHA^NES [тур шене] – исполняемые на высоких полупальцах (на двух ногах) по диагонали, или по кругу, следующие один за другим полуповороты. В танце модерн-джаз могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

## Литература:

1. Ашаева В.П. Образовательная программа дополнительного образования детей по хореографии «Синтез» / Программы дополнительного образования детей МОУ ДОД Дом детского творчества г. Козьмодемьянска. – Йошкар-Ола: Педагогическая инициатива, 2006. – с. 52-74.
2. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844).
3. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. – М. Л., 1964. – 102с.
4. Базарова Н.П. Классический танец: методика 4 и 5 гг. обучения. – Л., 1984.
5. Базарова Н.П. Новый балльный танец. Методические рекомендации. – М., 1984.
6. Белоусов Б. Приглашение к танцу. Методическое пособие. – М., 1983. – 40с.
7. Боголюбовская. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных коллективах (учебно-методическое пособие). – М., 1982.
8. Боттомер П. Уроки танца /Пер. с англ. К.Молькова. – М., 2003. – 256 с.
9. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – 2-е изд., испр. И доп. – СПб. ЛОПРО, 2000. – 220с.
10. Буренина А.И. Мир увлекательных знаний. – СПб. 1999.
11. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв /серия «Стильные штучи». Ростов-на-Дону; Феникс, 2003
12. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных. – М., 2003.
13. Гусев Г.П. Танцы для детей (Методические рекомендации по постановке хореографических композиций в самодеятельных коллективах). – Йошкар-Ола, 1990. – 146 с.
14. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. М., 2003. 208 с.
15. Историко-бытовой и современный балльный танец. Программа для хореографических отделений ДМШ. ДШИ. М., 1983.- 24 с.
16. Классический танец. Программа для хореографических музыкальных школ и школ искусств. – М., 1981. – 26 с.
17. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л., 1981.
18. Котельникова Е. Г. Биомеханика хореографических упражнений: учебное пособие. Л., 1972. 100 с.
19. Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика. Справочник. – М., 1987.
20. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М., 1998. – 147 с.
21. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М., 2000. – 72 с.
22. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М., 1986.
23. Контактная импровизация как средство преодоления внутриличностных конфликтов старшеклассников с разным социометрическим статусом (методические рекомендации) 2013 г. – Электронный ресурс <http://denz1203.narod.ru/index/0-5>

## Видеокурсы повышения квалификации:

<http://dancehelp.ru/>

24. Афро-джаз - Татьяна Тарабанова (Санкт-Петербург) – урок №324; Музыка к курсу №324А;
25. Классический джаз для детей 6-7 лет. Анна Озерская («Каннон Данс», Санкт-Петербург) – урок №250;
26. Методика джазового танца для детей 6-12 лет. Анна Озерская («Каннон Данс», Санкт-Петербург) – урок №318; Музыка к курсу №318А;
27. Мужские трюки в русском танце. – Максим Агеев (Москва) – урок №417;

28. Партнеринг – постановка. Андрей Разживин, Станислав Сидорин (Самара) – урок №430; Музыка к курсу №430А;
29. Партнеринг и контактная импровизация - Татьяна и Елизавета Тарабановы (Санкт-Петербург) – урок №551; Музыка к курсу №551А;
30. Растяжки в различных стилях танца. Анна Озерская («Каннон Данс», Санкт-Петербург) – урок №259.3;