

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №50  
ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

<b>Рассмотрено</b> на заседании методического совета Протокол № 4 от «18» июня 2023года	<b>ПРИНЯТО</b> Педагогическим советом ГБОУ СОШ №50 Протокол № 10 от «20» июня 2023года	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор ГБОУ СОШ № 50 _____ М.И.Зомитева Приказ № 164 от «20 » июня 2023 года
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Ритмика»**

Направление: *общекультурное*

Срок реализации: *1 год*

Возраст учащихся: *7 -10 лет*

Классы: *1-4*

Подписано цифровой подписью: М.И.Зомитева  
DN: cn=М.И.Зомитева, o=Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №50 Петроградского  
района, email=school.50.spb@gmail.com, c=RU

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Балашова Мария Григорьевна

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 2023**  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» начального общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №50, разработана в соответствии с требованиями:**

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286 (далее – обновленные ФГОС)
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022г. № 992;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 №115;
- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 в редакции от 28.09.2020 г. (Далее – СанПиН 2.4.3648- 20);
- Санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПин 1.2.3685-21);
- Приказа «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников», утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022г № 858 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 ноября 2022г., рег. № 70799).
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №50, утвержденным Распоряжением Комитета по образованию №829-р от 19.04.2022 г.
- Лицензии на право ведения образовательной деятельности Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №50 (78№001569), регистрационный №14 от 13 января 2012г.
- Свидетельства о государственной аккредитации Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №50 (серия 78А01 № 0000311), регистрационный № 971 от 15 июня 2015г.
- Образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №50 Петроградского района Санкт-Петербурга, принятой педагогическим советом ГБОУ СОШ № 50, протокол №10 от 20.06.2023 г.

Современная система внеурочной деятельности детей предоставляет возможность миллионам обучающихся заниматься художественным и техническим творчеством, спортом и искусством в соответствии со своими желаниями и потенциальными возможностями. Внеурочная деятельность дает реальную возможность выбора индивидуального пути. Получение ребенком такой возможности означает его включение в занятие по интересам, создание условий для достижения успехов в соответствии с собственными способностями. Внеурочная деятельность для детей в школьном возрасте увеличивает пространство, в которой они могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои индивидуальные качества.

Программа внеурочной деятельности «по Ритмике» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы общекультурный.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию.

Специфика занятий ритмикой состоит в формировании эстетической и художественной культуры личности. Хореографическое искусство (ритмика) является важнейшим аспектом эстетического воспитания. Несомненно, возникает вопрос о систематизации накопившихся теоретических знаний и практического опыта, который упорядочен в единой программе обучения.

Программа направлена на приобщение наибольшего числа детей к систематическим занятиям танцами, на гармоничное формирование личности, фундаментом которого является правильное развитие двигательной и психологической сферы ребенка.

### ***АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ***

Заключается в том, что перед учреждениями внеурочной деятельности для детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства и общества. Программа по изучению ритмики дополняет и расширяет сферу внеурочной деятельности.

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого ребенка в условиях коллектива и социума.

Занятия ритмикой помогут детям в будущем. Получая хореографические (ритмические) навыки, воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должна стать легкость и уверенность учащихся при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений.

### ***ОСОБЕННОСТЬЮ ПРОГРАММЫ***

Является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

## ***АДРЕСАТОМ ПРОГРАММЫ***

Являются дети начальной школы, возраста от 7 до 10 лет.

## ***ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

Программа рассчитана на один год обучения:

1 класс- 33 часа, 1 раз в неделю по 35-45 минут.

2 класс- 34 часа, 1 раза в неделю по 45 минут.

3 класс- 68 часов, 2 раза в неделю по 45 минут.

4 класс- 68 часов, 2 раза в неделю по 45 минут.

## ***ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:***

Создание условий для саморазвития обучающихся путем приобщения детей к миру музыки и танца. Формирование понимания своего тела, умения владеть движениями и пластикой, самооценки личности обучающихся.

## ***ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:***

### **1.Образовательные:**

-Обучение детей основам хореографического мастерства(основные понятия, шаги, названия движений).

-Осознанное восприятие танцевального материала, совершенствование танцевальной техники от простого к сложному.

-Овладение эмоционально ярким художественным исполнением (работа над основами актерского мастерства).

-Организация постановочной и концертной деятельности в соответствии с возрастом.

### **2.Развивающие:**

-Развитие фантазии и образной памяти.

-Развитие мотивации на творческую деятельность.

### **3.Воспитательные:**

- Воспитание потребности в самостоятельных занятиях хореографией и танцами. Воспитание позитивных межличностных отношений в творческом коллективе.

-Создание условий для общения.

-Формирование чувства этики, вежливости и такта.

На протяжении всего периода обучения на данном этапе в процессе репетиционно - постановочной работы нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения различной сложности, максимально раскрывается творческий потенциал детей для конкретного возраста.

## ***УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

1. Фронтальная – наиболее часто используется в водной и заключительной и реже – в основной части. При выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.
2. Поточная – при поточном способе занимающиеся выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.
3. Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль деятельности всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.
4. Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубления освоения учебного материала в работе со способными детьми.

**Материально-техническое оснащение программы.** Для проведения занятий в образовательном учреждении используется школьный актовый зал или открытая площадка. Также используется для проведения занятий следующее оборудование и инвентарь: *музыкальное сопровождение, танцевальные аксессуары.*

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

В ходе освоения программы учащиеся должны достичь следующих результатов:

#### **1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### **2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

##### ***Регулятивные УУД.***

- ✓ Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно.
- ✓ Проговаривать последовательность действий.
- ✓ Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- ✓ Учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

##### ***Познавательные УУД:***

- ✓ Получать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- ✓ Анализировать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- ✓ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

##### ***Коммуникативные УУД:***

- ✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
  - ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
  - ✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### 3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ✓ четко представлять, что такое ритмика (хореография) и ее разновидности, из чего они состоят, сколько программ, сколько танцев существует.
- ✓ легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться из линии в колонны, из колонны в круг, знать как проходит линия танца и т.д;
- ✓ правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- ✓ самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы.
- ✓ - самостоятельно исполнять танцевальные композиции (синхронно, эмоционально и т.д.);
- ✓ не бояться выступлений на конкурсе или на большой сцене перед зрителями.

## ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД 1 КЛАСС

№	ТЕМА	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ИТОГО
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Специальная физическая подготовка	-	3	3
3	Развивающие элементы классического танца	-	6	6
4	Психологическая работа с танцорами	1	1	2
5	Развивающие элементы современного танца	1	5	6
6	Детский stretching	-	6	6
7	Упражнения для формирования стопы	-	4	4
8	Упражнения на формирование осанки	-	4	4
<b>ИТОГО:</b>		4	29	33

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ  
ГОД 2 КЛАСС**

<b>№</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>ПРАКТИКА</b>	<b>ИТОГО</b>
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Специальная физическая подготовка	-	3	3
3	Развивающие элементы классического танца	-	6	6
4	Психологическая работа с танцорами	1	2	3
5	Развивающие элементы характерного танца	1	5	6
6	Развивающие элементы современного танца	-	6	6
7	Партерная гимнастика	-	4	4
8	Развивающие акробатические элементы	-	4	4
<b>ИТОГО:</b>		4	30	34

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ  
ГОД 3 КЛАСС**

<b>№</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>ТЕОРИЯ</b>	<b>ПРАКТИКА</b>	<b>ИТОГО</b>
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Специальная физическая подготовка	-	9	9
3	Развивающие элементы классического танца	-	10	10
4	Психологическая работа с танцорами	-	6	6
5	Развивающие элементы характерного танца	1	10	11
6	Развивающие элементы современного танца	-	10	10
7	Партерная гимнастика	1	9	10
8	Развивающие акробатические элементы	-	10	10

<b>ИТОГО:</b>	4	64	68
---------------	---	----	----

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД 4 КЛАСС**

№	ТЕМА	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ИТОГО
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Специальная физическая подготовка	-	9	9
3	Развивающие элементы классического танца	-	10	10
4	Психологическая работа с танцорами	-	6	6
5	Развивающие элементы характерного танца	1	10	11
6	Развивающие элементы современного танца	-	10	10
7	Партерная гимнастика	1	9	10
8	Развивающие акробатические элементы	-	10	10
<b>ИТОГО:</b>		4	64	68

***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 КЛАСС***

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории развития хореографии. В разделе «Специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на напряжение и расслабление, настройку и восстановление мышц. В разделе «Развивающие элементы классического танца» даны упражнения первого года обучения по системе А.Я. Вагановой. В разделе «Психологическая работа с танцором» представлен игровой материал на раскрепощение. В разделе «Развивающие элементы современного танца» даны упражнения по первому уровню сложности, разных школ современного танца. В разделе «Детский stretching» упражнения партерной гимнастики направлены на: укрепление мышц спины, брюшного пресса, прогиба, укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп, а также упражнения для тренировки равновесия. В разделе «Упражнения для формирования стопы» даны упражнения на силу ног и стоп. В разделе «Упражнения на формирования осанки» даны упражнения на закаливание мышц спины.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (2 ЧАСА)**

**Вводное занятие**

Правила техники безопасности.

Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.

Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.

Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Ознакомление с планом работы объединения.



## Что такое танец?

### Теория

Воспитательная работа в коллективе предполагает воспитание прежде всего через предмет, через вид деятельности. Прекрасным средством воспитания человека является сам процесс овладения основами танцевального искусства, требующий внутренней собранности, внимания, волевых усилий. Ставя перед собой определенные задачи и стремясь к их достижению путем длительной, кропотливой, сознательной работы, учащиеся при-обретают ценные нравственные качества: выносливость, трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, требовательность к себе, самокритичность и т.д. Кроме того, занятия классическим и народно-сценическим танцем воспитывают эстетический вкус, развивают музыкальность, пластичность, артистизм, закладывая основу художественного развития, творческой активности личности.

Большую роль в воспитании самодеятельных актёров играют лекции, беседы по вопросам искусства, литературы, этики и эстетики, диспуты и дискуссии, обсуждение новых работ профессиональных и самодеятельных коллективов. Интерес вызывают те лекции и беседы, которые насыщены яркими примерами, иллюстрируются фотоснимками, слайдами, музыкальными произведениями.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (3 ЧАСА)

### Практика

Постепенное накопление двигательных навыков, умений сочетать движение с музыкой в определенном ритме и темпе, дает ребенку ощущение свободы, уверенности и творческой раскрепощенности. Реализуя в комплексе все упражнения, предложенные в программе, педагог предполагает добавить к ним логарифмическую гимнастику по системе Бориса Князева, что приводит к более быстрому снятию напряжения, дети успешнее осваивают учебный материал, а результат начинает просматриваться буквально на 9-10 занятии.

Основные средства ОФП на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие, игровые, элементы танцев.

1. Упражнения на гибкость и силу.
  - ❖ Пассивно - маховые, пружинные движения.
  - ❖ Мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения)
  - ❖ Туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы)
  - ❖ Мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями)
  - ❖ Мышцы спины.
  - ❖ Мышцы брюшного пресса.
  - ❖ Мышцы голени и стопы.
  - ❖ Мышцы бедра.
2. Упражнения на развитие быстроты.
  - ❖ Бег с ускорением
  - ❖ Упражнения с увеличением амплитуды движения
3. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение танцевальных движений на фоне усталости
4. Упражнения на развитие ловкости
  - ❖ Статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

### Специальная физическая подготовка:

1. Виды шагов на полупальцах:

Мягкий.

Высокий.

Пружинящий.

Двойной (с приставкой) - вправо, влево.

Вперед, назад.

Скрестный.  
Скользкий (на plie, наreleve)  
Перекатный.  
Галоп.

*2. Виды бега:*

На полупальцах.  
С высоким подниманием бедра.  
С захлестом назад.  
Боком скрестно.

*3. Упражнения в равновесии на баланс:*

Стойка на полупальцах двух ног, на одной ноге, vдеми-plie.  
Переход с одной ноги на другую на releve.  
Равновесие.

*4. Вращения:*

С переступанием.  
Скрестные.  
На одной ноге.  
На двух без шага.  
Tour chaine

*5. Подводящие упражнения к современному танцу.*

### **РАЗВИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА (6 ЧАСОВ)**

Выработка выразительности, осмысленного и художественного исполнения танца - основа исполнительского мастерства. С первых же шагов обучения самое пристальное внимание должно быть обращено на постановку рук, ног, корпуса и головы, в совокупности образующих сложный "инструмент" танцовщика. От этого в значительной степени зависит техническое мастерство исполнителей. Ошибки, допущенные в начале обучения препятствуют развитию танцевального мастерства участников. Итак, тренаж (экзерсис) — это постоянная и последовательная тренировка суставно-мышечного аппарата, способствующая развитию эластичности связок, приобретению легкости, прыгучести (элевации), развитию силы, выносливости, устойчивости (апломба), выразительности, чувства ритма.

Классический экзерсис - главное средство в обучении танцовщика любого профиля, позволяющее развивать и совершенствовать двигательный аппарат исполнителя. Освоение элементов экзерсиса - лучшее средство обработки "сырого" в пластическом смысле человеческого материала для гармонического развития тела. При обучении экзерсису соединение движений и музыки создает ту художественную основу, которая в процессе развития и усложнения становится зерном будущего танца, то есть создания художественного образа посредством музыкально-организованных движений.

Построение урока одинаково как для начинающих (младших и старших групп), так и для более подготовленных. Разница лишь в том, что начинающие большую часть времени занимают у станка (лицом к станку или боком, держась за него одной рукой). Все движения они исполняют в медленном темпе и без комбинаций, т.е. элементарно. Продолжительность занятий у станка для начинающих 45-50 минут. В более подготовленных группах движения делают в более быстром темпе и в различных комбинациях, т.е. в сочетании движений друг с другом.

Урок состоит из упражнений у станка и упражнений на середине зала.

#### **Практика**

1 Plie (плие) - приседание.

2 Battement tendu (батман тандю) - отведение и приведение ног.

3 Battement.tendujete (батман тандю жете) - отведение и приведение ноги броском.

4 Rond de jambe par terre (ронд де жамб партер) - круг ногой по полу.

5 Bt.fondu(батман фондю) - тающее движение.

6 Bt.frappe (батман фраппе) - движение с ударом.

7 Rond de jamb en l air(ронд де жамб ан лэер) - круг ногой в воздухе.

8 Petit battement (пти батман) - маленькие батманы.

9. Adagio(батман девелоппе) - разворачивающееся движение.

10. Grand battementjete (гранд батман жете) - движение с большим броском.

Исполнение элементов экзерсиса у станка - лишь первая фаза в выработке танцевальности. Гармоничное развитие тела обучающегося средством классического экзерсиса продолжается на середине зала. Упражнения на середине зала исполняются в той же последовательности, что и у станка.

1. Перестроение под музыку. Цель – тренировка пространственной координации. Тренировка концентрации внимания.

2. Ассоциация звука и образа. Цель – научить детей голосом выделять ритмические удары. Выполнение простейших движений под команды.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ТАНЦОРАМИ (2 ЧАСА)**

#### **Теория**

В психотерапии довольно весомое значение имеет тот факт, что когда есть психологические проблемы у ребенка, то это значит, что психотерапевту необходимо работать именно с родителями, и уже потом – с ребенком.

Перед педагогом тоже встает эта задача, если он в своем коллективе играет сразу все роли – и руководителя, и тренера, и психолога одновременно.

Большое внимание уделяется работе с родителями. Педагог-ученик – родитель – психология взаимоотношений.

#### **Практика**

Успеваемость ученика зависит от:

- ❖ методичности подачи тренировочного материала;
- ❖ психологической атмосферы, которую педагог создает в ансамбле;
- ❖ умения строить отношения с родителями;
- ❖ умения строить отношения с учениками;
- ❖ умения поддерживать трудолюбивых учеников и стимулировать менее азартных;
- ❖ умения регулировать отношения не только в парах, но и во всем коллективе;
- ❖ умения защищать интересы своих учеников в конкурентной атмосфере турниров.

### **РАЗВИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА (6 ЧАСОВ)**

В уроке современного танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хортон. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

## **Теория**

Программа обучения подразделяется на 3 уровня:

1. Начальный уровень
2. Средний уровень
3. Продвинутый уровень

На первом году обучения предлагается изучение только начального уровня.

## **Практика**

1. Warm up (разогрев).
2. Экзерсис на середине зала или у палки.
3. Упражнения на полу.
4. Cross (упражнения по диагонали).
5. Танцевальная комбинация.

## **ДЕТСКИЙ STRETCHING (6 ЧАСОВ)**

Стретчинг представляет собой специальные занятия по растяжке, в ходе которых ребенку предлагается выполнять комплекс упражнений, направленных на увеличение эластичности мышц и связок, а также повышение подвижности суставов. Учитывая то, что от природы детские суставы очень подвижны, а мышцы эластичны, занятия стретчингом для детей позволяют за короткое время достигать удивительных результатов без риска для здоровья ребенка.

По способу и характеру воздействия упражнения делятся на четыре основных группы:

1. **Статическая.** Постепенное растяжение одной или нескольких мышц в замедленном темпе.
2. **Динамическая.** Растягивания определенной мышечной группы в ускоренном темпе.
3. **Баллистическая.** Маховые движения, совершаемые с высокой амплитудой и предельным диапазоном.
4. **Проприоцептивная.** Стимуляция нервно-мышечной деятельности путем попеременного расслабления и сокращения. Предназначена для проработки мышц-антагонистов.

## **Практика**

1. Растяжение мышц стопы;
2. Складочка;
3. Бабочка;
4. Рыбка;
5. Корзинка;
6. Лодочка;
7. Кошечка;
8. Мостик;
9. Шпагат (на правую и левую ногу, поперечный);
10. Поза для отдыха и расслабления мышц.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТОПЫ (4 ЧАСА)**

Упражнения сидя на полу, для формирования сильной, крепкой стопы и аккуратного подъема.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ (4 ЧАСА)**

Упражнения на силу и закачивание мышц спины, для здоровой и красивой осанки.

### ***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 КЛАСС***

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории развития хореографии. В разделе «Специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на напряжение и расслабление, настройку и восстановление мышц. В разделе «Развивающие элементы классического танца» даны упражнения первого года обучения по системе А.Я. Вагановой. В разделе «Психологическая работа с танцором» представлен игровой материал на раскрепощение. В разделе «Развивающие элементы характерного танца» даны упражнения по системе А.В. Лопухова, А.В. Ширяева, А.И. Бочарова, а также изучение танцевального материала национальной культуры. В разделе «Развивающие элементы современного танца» даны упражнения по первому уровню сложности, разных школ современного танца. В разделе «Партерная гимнастика» упражнения направлены на: укрепление мышц спины, брюшного пресса, прогиба, укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп, а также упражнения для тренировки равновесия. В разделе «Развивающие акробатические элементы» частично даны элементы из художественного гимнастики.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (2 ЧАСА)**

#### **Вводное занятие**

Правила техники безопасности.

Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.

Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.

Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Ознакомление с планом работы объединения.

#### **Что такое танец?**

##### **Теория**

Воспитательная работа в коллективе предполагает воспитание прежде всего через предмет, через вид деятельности. Прекрасным средством воспитания человека является сам процесс овладения основами танцевального искусства, требующий внутренней собранности, внимания, волевых усилий. Ставя перед собой определенные задачи и стремясь к их достижению путем длительной, кропотливой, сознательной работы, учащиеся приобретают ценные нравственные качества: выносливость, трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, требовательность к себе, самокритичность и т.д. Кроме того, занятия классическим и народно-сценическим танцем воспитывают эстетический вкус, развивают музыкальность, пластичность, артистизм, закладывая основу художественного развития, творческой активности личности.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (3 ЧАСА)**

#### **Практика**

Постепенное накопление двигательных навыков, умений сочетать движение с музыкой в определенном ритме и темпе, дает ребенку ощущение свободы, уверенности и творческой раскрепощенности. Реализуя в комплексе все упражнения, предложенные в программе, педагог предполагает добавить к ним логарифмическую гимнастику по системе Бориса Князева, что приводит к более быстрому снятию напряжения, дети успешнее осваивают учебный материал, а результат начинает просматриваться буквально на 9-10 занятии.

Основные средства ОФП на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие, игровые, элементы танцев.

1. Упражнения на гибкость и силу.

- ❖ Пассивно - маховые, пружинные движения.
- ❖ Мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения)
- ❖ Туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы)

- ❖ Мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями)
- ❖ Мышцы спины.
- ❖ Мышцы брюшного пресса.
- ❖ Мышцы голени и стопы.
- ❖ Мышцы бедра.
  2. Упражнения на развитие быстроты.
- ❖ Бег с ускорением
- ❖ Упражнения с увеличением амплитуды движения
  3. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение танцевальных движений на фоне усталости
  4. Упражнения на развитие ловкости
- ❖ Статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

### **Специальная физическая подготовка:**

#### *1. Виды шагов на полупальцах:*

Мягкий.  
 Высокий.  
 Пружинящий.  
 Двойной (с приставкой) - вправо, влево.  
 Вперед, назад.  
 Скрестный.  
 Скользящий (на plié, на relevé)  
 Перекатный.  
 Галоп.

#### *2. Виды бега:*

На полупальцах.  
 С высоким подниманием бедра.  
 С захлестом назад.  
 Боком скрестно.

#### *3. Упражнения в равновесии на баланс:*

Стойка на полупальцах двух ног, на одной ноге, demi-plié.  
 Переход с одной ноги на другую на relevé.  
 Равновесие.

#### *4. Вращения:*

С переступанием.  
 Скрестные.  
 На одной ноге.  
 На двух без шага.  
 Tour chaîne

#### *5. Подводящие упражнения к современному танцу.*

### **РАЗВИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА (6 ЧАСОВ)**

Выработка выразительности, осмысленного и художественного исполнения танца - основа исполнительского мастерства. С первых же шагов обучения самое пристальное внимание должно быть обращено на постановку рук, ног, корпуса и головы, в совокупности образующих сложный "инструмент" танцовщика. От этого в значительной степени зависит техническое мастерство исполнителей. Ошибки, допущенные в начале обучения препятствуют развитию танцевального мастерства участников. Итак, тренаж (экзерсис) — это постоянная и последовательная тренировка суставно-мышечного аппарата, способствующая

развитию эластичности связок, приобретению легкости, прыгучести (элеваации), развитию силы, выносливости, устойчивости (апломба), выразительности, чувства ритма.

Классический экзерсис - главное средство в обучении танцовщика любого профиля, позволяющее развивать и совершенствовать двигательный аппарат исполнителя. Освоение элементов экзерсиса - лучшее средство обработки "сырого" в пластическом смысле человеческого материала для гармонического развития тела. При обучении экзерсису соединение движений и музыки создает ту художественную основу, которая в процессе развития и усложнения становится зерном будущего танца, то есть создания художественного образа посредством музыкально-организованных движений.

Построение урока одинаково как для начинающих (младших и старших групп), так и для более подготовленных. Разница лишь в том, что начинающие большую часть времени занимают у станка (лицом к станку или боком, держась за него одной рукой). Все движения они исполняют в медленном темпе и без комбинаций, т.е. элементарно. Продолжительность занятий у станка для начинающих 45-50 минут. В более подготовленных группах движения делают в более быстром темпе и в различных комбинациях, т.е. в сочетании движений друг с другом.

Урок состоит из упражнений у станка и упражнений на середине зала.

### **Практика**

- 1 Plie (плие) - приседание.
- 2 Battement tendu (батман тандю) - отведение и приведение ног.
- 3 Battement.tendujete (батман тандю жете) - отведение и приведение ноги броском.
- 4 Rond de jambe par terre (ронд де жамб партер) - круг ногой по полу.
- 5 Ft.fondu(батман фондю) - тающее движение.
- 6 Ft.frappe (батман фраппе) - движение с ударом.
- 7 Rond de jamb en l air(ронд де жамб ан лэер) - круг ногой в воздухе.
- 8 Petit battement (пти батман) - маленькие батманы.
9. Adagio(батман девелоппе) - разворачивающееся движение.
10. Grand battementjete (гранд батман жете) - движение с большим броском.

Исполнение элементов экзерсиса у станка - лишь первая фаза в выработке танцевальности. Гармоничное развитие тела обучающегося средством классического экзерсиса продолжается на середине зала. Упражнения на середине зала исполняются в той же последовательности, что и у станка.

3. Перестроение под музыку. Цель – тренировка пространственной координации. Тренировка концентрации внимания.
4. Ассоциация звука и образа. Цель – научить детей голосом выделять ритмические удары. Выполнение простейших движений под команды.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ТАНЦОРАМИ(3 ЧАСА)**

#### **Теория**

В психотерапии довольно весомое значение имеет тот факт, что когда есть психологические проблемы у ребенка, то это значит, что психотерапевту необходимо работать именно с родителями, и уже потом – с ребенком.

Перед педагогом тоже встает эта задача, если он в своем коллективе играет сразу все роли – и руководителя, и тренера, и психолога одновременно.

Большое внимание уделяется работе с родителями. Педагог-ученик – родитель – психология взаимоотношений.

### **Практика**

Успеваемость ученика зависит от:

- ❖ методичности подачи тренировочного материала;
- ❖ психологической атмосферы, которую педагог создает в ансамбле;
- ❖ умения строить отношения с родителями;
- ❖ умения строить отношения с учениками;
- ❖ умения поддерживать трудолюбивых учеников и стимулировать менее азартных;
- ❖ умения регулировать отношения не только в парах, но и во всем коллективе;
- ❖ умения защищать интересы своих учеников в конкурентной атмосфере турниров.

## **РАЗВИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ХАРАКТЕРНОГО ТАНЦА (6 ЧАСОВ)**

### **Теория**

Народно—характерный экзерсис в отличие от классического, составляющего общую профессиональную базу подготовки танцовщика, продолжает развитие двигательного аппарата обучающегося, вырабатывает навыки и технику, необходимые для исполнения народных танцев.

Важнейшие признаки народного танца с точки зрения техники выражаются в относительной свободе движений рук, корпуса, ног, танцевальных ракурсов и т.д. Эти качества, смыкающиеся с важнейшими признаками сценической пластики, могут быть правильно выработаны только на основе хорошо закрепленных, стропа канонов классического танца. Обучение народно-характерному экзерсису в целом аналогично обучению классическому экзерсису. Однако необходимо помнить пластико-технологические особенности народного танца. Последовательная, систематическая работа по изучению народно-характерного экзерсиса значительно расширяет диапазон технического мастерства обучающихся.

Строить народно—характерный экзерсис следует так, чтобы по мере его изучения технология танца постепенно подчинялась бы сценическим задачам. Важно помнить, что исполнение элементов народно-характерного танца продолжает линию развития танцевальности. Элементы народно-характерного танца играют особую роль в выработке стиля и манеры исполнения как подлинно народных, так и сценически стилизованных танцев. Они, в силу своей технической и эмоционально-образной содержательности, являются ступенью к созданию будущего народного танца.

В основу построения учебно-тренировочного занятия народно-характерным тренажем должно войти использование многообразия народно-танцевальных движений в правильном чередовании и переключении работы с одних мышц и связок на другие. При этом необходимо учитывать нагрузку на сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат. Урок должен начинаться у станка.

### **Практика**

Упражнения у станка вырабатывают силу связок и мышц, не полностью развитых упражнениями классического танца. Эти упражнения должны строиться по принципу контраста. В них входят движения расслабленные и напряженные, резкие и плавные и т.д.

Основные элементы народно-сценического экзерсиса у станка:

1 Plie (плие) - приседание.

2 Battement.tendu (батман тандю) - упражнение на развитие подвижности стопы.

3 Каблучные упражнения.



- 4 Battement.jete (батман жете) - маленькие броски.
- 5 Флик- фляк- упражнения с расслабленной стопой.
- 6 Подготовка к "веревочке".
- 7 Battement.fondu (батман фондю)- низкие и высокие развороты.
- 8 Дробные выстукивания.
- 9 Rond de jambparterre (ронд де жамбпар терр) - вращательные движения.
- 10 Battementdeveloppe (батман девелоппе) - раскрывание ноги на 90°.
- 11 Pastortille–развороты стопы.
- 12 Удары, проскальзывания и опускания на колени.
- 13 Grand battement jete (гран батман жете) - большие броски ногой выше 90°.

Упражнения на середине зала развивают технику, гибкость корпуса, пластичность рук. Они помогают овладеть формой и стилем народно-характерного танца, развивают координацию и выразительность движений всего тела. К таким упражнениям относятся:

1. Упражнения для корпуса, рук и головы,
2. Balance (балансе) – раскачивающие движения.
- 3 "Голубцы" в прыжке.
- 4 Элементы народно-характерного танца.
- 5 Этюды.

Элементы народно-сценического танца знакомят с лексикон различных танцев, с их основными движениями, из которых складываются танцевальные композиции. На основе изученных элементов создаются этюды - небольшие танцевальные композиции, являющиеся как бы наброском будущего танца. Соединение элементов народно-сценического танца в этюде подчинено определенному художественному замыслу, требующему эмоциональной окраски движению. Поэтому этюды имеют особое значение для развития у участников танцевальности.

### **РАЗВИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА (6 ЧАСОВ)**

В уроке современного танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хортон. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

В американской и западноевропейской системе хореографического воспитания не существует единой методики. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов. Ценность педагога заключается прежде всего в его неповторимости, его индивидуальности. Каждый педагог вправе, основываясь на базовых понятиях, искать свой путь, свою технику и лексику.

Программа обучения подразделяется на 3 уровня:

1. Начальный уровень

2. Средний уровень

3. Продвинутый уровень

На первом году обучения предлагается изучение только начального уровня.

### **Практика**

1. Warm up (разогрев).
2. Экзерсис на середине зала или у палки.
3. Упражнения на полу.
4. Cross (упражнения по диагонали).
5. Танцевальная комбинация.

## **ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА (4 ЧАСА)**

### **Теория**

Партерная гимнастика представляет собой специальные занятия по растяжке, в ходе которых ребенку предлагается выполнять комплекс упражнений, направленных на увеличение эластичности мышц и связок, а также повышение подвижности суставов. Учитывая то, что от природы детские суставы очень подвижны, а мышцы эластичны, занятия стретчингом для детей позволяют за короткое время достигать удивительных результатов без риска для здоровья ребенка.

По способу и характеру воздействия упражнения делятся на четыре основных группы:

Статическая. Постепенное растяжение одной или нескольких мышц в замедленном темпе.

Динамическая. Растягивания определенной мышечной группы в ускоренном темпе.

Баллистическая. Маховые движения, совершаемые с высокой амплитудой и предельным диапазоном.

Проприоцептивная. Стимуляция нервно-мышечной деятельности путем попеременного расслабления и сокращения. Предназначена для проработки мышц-антагонистов.

### **Практика**

1. Растяжение мышц стопы;
2. Складочка;
3. Бабочка;
4. Рыбка;
5. Корзинка;
6. Лодочка;
7. Кошечка;
8. Мостик;
9. Шпагат (на правую и левую ногу, поперечный);
10. Поза для отдыха и расслабления.

## **РАЗИВАЮЩИЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ (4 ЧАСА)**

### **Практика**

Равновесие, мосты, кувырки, перевороты, колесо, стойки на руках, способы выполнения шпагатов.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 КЛАСС**

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории развития хореографии. В разделе «Специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на напряжение и расслабление, настройку и восстановление мышц. В разделе «Развивающие элементы классического танца» даны упражнения первого года обучения по системе А.Я. Вагановой. В разделе «Психологическая работа с танцором» представлен игровой материал на раскрепощение. В разделе «Развивающие элементы характерного танца» даны упражнения по системе А.В. Лопухова, А.В. Ширяева, А.И. Бочарова, а также изучение танцевального материала национальной культуры. В разделе «Развивающие элементы современного танца» даны упражнения по первому уровню сложности, разных школ современного танца. В разделе «Партерная гимнастика» упражнения направлены на: укрепление мышц спины, брюшного пресса, прогиба, укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп, а также упражнения для тренировки равновесия. В разделе «Развивающие акробатические элементы» частично даны элементы из художественного гимнастики.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (2 ЧАСА)**

#### **Вводное занятие**

Правила техники безопасности.

Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.

Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.

Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Ознакомление с планом работы объединения.

#### **Что такое танец?**

##### **Теория**

Воспитательная работа в коллективе предполагает воспитание прежде всего через предмет, через вид деятельности. Прекрасным средством воспитания человека является сам процесс овладения основами танцевального искусства, требующий внутренней собранности, внимания, волевых усилий. Ставя перед собой определенные задачи и стремясь к их достижению путем длительной, кропотливой, сознательной работы, учащиеся приобретают ценные нравственные качества: выносливость, трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, требовательность к себе, самокритичность и т.д. Кроме того, занятия классическим и народно-сценическим танцем воспитывают эстетический вкус, развивают музыкальность, пластичность, артистизм, закладывая основу художественного развития, творческой активности личности.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (9 ЧАСОВ)**

#### **Практика**

Постепенное накопление двигательных навыков, умений сочетать движение с музыкой в определенном ритме и темпе, дает ребенку ощущение свободы, уверенности и творческой раскрепощенности. Реализуя в комплексе все упражнения, предложенные в программе, педагог предполагает добавить к ним логарифмическую гимнастику по системе Бориса Князева, что приводит к более быстрому снятию напряжения, дети успешнее осваивают учебный материал, а результат начинает просматриваться буквально на 9-10 занятии.

Основные средства ОФП на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие, игровые, элементы танцев.

5. Упражнения на гибкость и силу.

- ❖ Пассивно - маховые, пружинные движения.
- ❖ Мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения)
- ❖ Туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы)

- ❖ Мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями)
- ❖ Мышцы спины.
- ❖ Мышцы брюшного пресса.
- ❖ Мышцы голени и стопы.
- ❖ Мышцы бедра.
  6. Упражнения на развитие быстроты.
- ❖ Бег с ускорением
- ❖ Упражнения с увеличением амплитуды движения
  7. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение танцевальных движений на фоне усталости
  8. Упражнения на развитие ловкости
- ❖ Статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

### **Специальная физическая подготовка:**

#### *1. Виды шагов на полупальцах:*

Мягкий.  
 Высокий.  
 Пружинящий.  
 Двойной (с приставкой) - вправо, влево.  
 Вперед, назад.  
 Скрестный.  
 Скользящий (на plié, на relevé)  
 Перекатный.  
 Галоп.

#### *2. Виды бега:*

На полупальцах.  
 С высоким подниманием бедра.  
 С захлестом назад.  
 Боком скрестно.

#### *3. Упражнения в равновесии на баланс:*

Стойка на полупальцах двух ног, на одной ноге, demi-plié.  
 Переход с одной ноги на другую на relevé.  
 Равновесие.

#### *4. Вращения:*

С переступанием.  
 Скрестные.  
 На одной ноге.  
 На двух без шага.  
 Tour chaîne

#### *5. Подводящие упражнения к современному танцу.*

### **РАЗВИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА (10 ЧАСОВ)**

Выработка выразительности, осмысленного и художественного исполнения танца - основа исполнительского мастерства. С первых же шагов обучения самое пристальное внимание должно быть обращено на постановку рук, ног, корпуса и головы, в совокупности образующих сложный "инструмент" танцовщика. От этого в значительной степени зависит техническое мастерство исполнителей. Ошибки, допущенные в начале обучения препятствуют развитию танцевального мастерства участников. Итак, тренаж (экзерсис) — это постоянная и последовательная тренировка суставно-мышечного аппарата, способствующая

развитию эластичности связок, приобретению легкости, прыгучести (элеваации), развитию силы, выносливости, устойчивости (апломба), выразительности, чувства ритма.

Классический экзерсис - главное средство в обучении танцовщика любого профиля, позволяющее развивать и совершенствовать двигательный аппарат исполнителя. Освоение элементов экзерсиса - лучшее средство обработки "сырого" в пластическом смысле человеческого материала для гармонического развития тела. При обучении экзерсису соединение движений и музыки создает ту художественную основу, которая в процессе развития и усложнения становится зерном будущего танца, то есть создания художественного образа посредством музыкально-организованных движений.

Построение урока одинаково как для начинающих (младших и старших групп), так и для более подготовленных. Разница лишь в том, что начинающие большую часть времени занимают у станка (лицом к станку или боком, держась за него одной рукой). Все движения они исполняют в медленном темпе и без комбинаций, т.е. элементарно. Продолжительность занятий у станка для начинающих 45-50 минут. В более подготовленных группах движения делают в более быстром темпе и в различных комбинациях, т.е. в сочетании движений друг с другом.

Урок состоит из упражнений у станка и упражнений на середине зала.

### **Практика**

- 1 Plie (плие) - приседание.
- 2 Battement tendu (батман тандю) - отведение и приведение ног.
- 3 Battement.tendujete (батман тандю жете) - отведение и приведение ноги броском.
- 4 Rond de jambe par terre (ронд де жамб партер) - круг ногой по полу.
- 5 Ft.fondu(батман фондю) - тающее движение.
- 6 Ft.frappe (батман фраппе) - движение с ударом.
- 7 Rond de jamb en l air(ронд де жамб ан лэер) - круг ногой в воздухе.
- 8 Petit battement (пти батман) - маленькие батманы.
9. Adagio(батман девелоппе) - разворачивающееся движение.
10. Grand battementjete (гранд батман жете) - движение с большим броском.

Исполнение элементов экзерсиса у станка - лишь первая фаза в выработке танцевальности. Гармоничное развитие тела обучающегося средством классического экзерсиса продолжается на середине зала. Упражнения на середине зала исполняются в той же последовательности, что и у станка.

5. Перестроение под музыку. Цель – тренировка пространственной координации. Тренировка концентрации внимания.
6. Ассоциация звука и образа. Цель – научить детей голосом выделять ритмические удары. Выполнение простейших движений под команды.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ТАНЦОРАМИ (6 ЧАСОВ)**

#### **Теория**

В психотерапии довольно весомое значение имеет тот факт, что когда есть психологические проблемы у ребенка, то это значит, что психотерапевту необходимо работать именно с родителями, и уже потом – с ребенком.

Перед педагогом тоже встает эта задача, если он в своем коллективе играет сразу все роли – и руководителя, и тренера, и психолога одновременно.

Большое внимание уделяется работе с родителями. Педагог-ученик – родитель – психология взаимоотношений.

### **Практика**

Успеваемость ученика зависит от:

- ❖ методичности подачи тренировочного материала;
- ❖ психологической атмосферы, которую педагог создает в ансамбле;
- ❖ умения строить отношения с родителями;
- ❖ умения строить отношения с учениками;
- ❖ умения поддерживать трудолюбивых учеников и стимулировать менее азартных;
- ❖ умения регулировать отношения не только в парах, но и во всем коллективе;
- ❖ умения защищать интересы своих учеников в конкурентной атмосфере турниров.

## **РАЗВИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ХАРАКТЕРНОГО ТАНЦА (11 ЧАСОВ)**

### **Теория**

Народно—характерный экзерсис в отличие от классического, составляющего общую профессиональную базу подготовки танцовщика, продолжает развитие двигательного аппарата обучающегося, вырабатывает навыки и технику, необходимые для исполнения народных танцев.

Важнейшие признаки народного танца с точки зрения техники выражаются в относительной свободе движений рук, корпуса, ног, танцевальных ракурсов и т.д. Эти качества, смыкающиеся с важнейшими признаками сценической пластики, могут быть правильно выработаны только на основе хорошо закрепленных, стропа канонов классического танца. Обучение народно-характерному экзерсису в целом аналогично обучению классическому экзерсису. Однако необходимо помнить пластико-технологические особенности народного танца. Последовательная, систематическая работа по изучению народно-характерного экзерсиса значительно расширяет диапазон технического мастерства обучающихся.

Строить народно—характерный экзерсис следует так, чтобы по мере его изучения технология танца постепенно подчинялась бы сценическим задачам. Важно помнить, что исполнение элементов народно-характерного танца продолжает линию развития танцевальности. Элементы народно-характерного танца играют особую роль в выработке стиля и манеры исполнения как подлинно народных, так и сценически стилизованных танцев. Они, в силу своей технической и эмоционально-образной содержательности, являются ступенью к созданию будущего народного танца.

В основу построения учебно-тренировочного занятия народно-характерным тренажем должно войти использование многообразия народно-танцевальных движений в правильном чередовании и переключении работы с одних мышц и связок на другие. При этом необходимо учитывать нагрузку на сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат. Урок должен начинаться у станка.

### **Практика**

Упражнения у станка вырабатывают силу связок и мышц, не полностью развитых упражнениями классического танца. Эти упражнения должны строиться по принципу контраста. В них входят движения расслабленные и напряженные, резкие и плавные и т.д.

Основные элементы народно-сценического экзерсиса у станка:

1 Plie (плие) - приседание.

2 Battement.tendu (батман тандю) - упражнение на развитие подвижности стопы.

3 Каблучные упражнения.

- 4 Battement.jete (батман жете) - маленькие броски.
- 5 Флик- фляк- упражнения с расслабленной стопой.
- 6 Подготовка к "веревочке".
- 7 Battement.fondu (батман фондю)- низкие и высокие развороты.
- 8 Дробные выстукивания.
- 9 Rond de jambparterre (ронд де жамбпар терр) - вращательные движения.
- 10 Battementdeveloppe (батман девелоппе) - раскрывание ноги на 90°.
- 11 Pastortille–развороты стопы.
- 12 Удары, проскальзывания и опускания на колени.
- 13 Grand battement jete (гран батман жете) - большие броски ногой выше 90°.

Упражнения на середине зала развивают технику, гибкость корпуса, пластичность рук. Они помогают овладеть формой и стилем народно-характерного танца, развивают координацию и выразительность движений всего тела. К таким упражнениям относятся:

1. Упражнения для корпуса, рук и головы,
2. Balance (балансе) – раскачивающие движения.
- 3 "Голубцы" в прыжке.
- 4 Элементы народно-характерного танца.
- 5 Этюды.

Элементы народно-сценического танца знакомят с лексикон различных танцев, с их основными движениями, из которых складываются танцевальные композиции. На основе изученных элементов создаются этюды - небольшие танцевальные композиции, являющиеся как бы наброском будущего танца. Соединение элементов народно-сценического танца в этюде подчинено определенному художественному замыслу, требующему эмоциональной окраски движения. Поэтому этюды имеют особое значение для развития у участников танцевальности.

### **РАЗВИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА (10 ЧАСОВ)**

В уроке современного танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хортон. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

В американской и западноевропейской системе хореографического воспитания не существует единой методики. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов. Ценность педагога заключается прежде всего в его неповторимости, его индивидуальности. Каждый педагог вправе, основываясь на базовых понятиях, искать свой путь, свою технику и лексику.

Программа обучения подразделяется на 3 уровня:

1. Начальный уровень

2. Средний уровень

3. Продвинутый уровень

На первом году обучения предлагается изучение только начального уровня.

### **Практика**

1. Warm up (разогрев).
2. Экзерсис на середине зала или у палки.
3. Упражнения на полу.
4. Cross (упражнения по диагонали).
5. Танцевальная комбинация.

## **ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА (10 ЧАСОВ)**

### **Теория**

Партерная гимнастика представляет собой специальные занятия по растяжке, в ходе которых ребенку предлагается выполнять комплекс упражнений, направленных на увеличение эластичности мышц и связок, а также повышение подвижности суставов. Учитывая то, что от природы детские суставы очень подвижны, а мышцы эластичны, занятия стретчингом для детей позволяют за короткое время достигать удивительных результатов без риска для здоровья ребенка.

По способу и характеру воздействия упражнения делятся на четыре основных группы:

Статическая. Постепенное растяжение одной или нескольких мышц в замедленном темпе.

Динамическая. Растягивания определенной мышечной группы в ускоренном темпе.

Баллистическая. Маховые движения, совершаемые с высокой амплитудой и предельным диапазоном.

Проприоцептивная. Стимуляция нервно-мышечной деятельности путем попеременного расслабления и сокращения. Предназначена для проработки мышц-антагонистов.

### **Практика**

1. Растяжение мышц стопы;
2. Складочка;
3. Бабочка;
4. Рыбка;
5. Корзинка;
6. Лодочка;
7. Кошечка;
8. Мостик;
9. Шпагат (на правую и левую ногу, поперечный);
10. Поза для отдыха и расслабления.

## **РАЗИВАЮЩИЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ (10 ЧАСОВ)**

### **Практика**

Равновесие, мосты, кувырки, перевороты, колесо, стойки на руках, способы выполнения шпагатов.



## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 КЛАСС**

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал по истории развития хореографии. В разделе «Специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на напряжение и расслабление, настройку и восстановление мышц. В разделе «Развивающие элементы классического танца» даны упражнения первого года обучения по системе А.Я. Вагановой. В разделе «Психологическая работа с танцором» представлен игровой материал на раскрепощение. В разделе «Развивающие элементы характерного танца» даны упражнения по системе А.В. Лопухова, А.В. Ширяева, А.И. Бочарова, а также изучение танцевального материала национальной культуры. В разделе «Развивающие элементы современного танца» даны упражнения по первому уровню сложности, разных школ современного танца. В разделе «Партерная гимнастика» упражнения направлены на: укрепление мышц спины, брюшного пресса, прогиба, укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног, укрепление и развитие стоп, а также упражнения для тренировки равновесия. В разделе «Развивающие акробатические элементы» частично даны элементы из художественного гимнастики.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (2 ЧАСА)**

#### **Вводное занятие**

Правила техники безопасности.

Правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, экскурсий, показательных выступлений, соревнований, тестовых испытаний.

Правила пожарной безопасности, безопасность дорожного движения.

Правила безопасности в связи с угрозой террористических актов.

Ознакомление с планом работы объединения.

#### **Что такое танец?**

##### **Теория**

Воспитательная работа в коллективе предполагает воспитание прежде всего через предмет, через вид деятельности. Прекрасным средством воспитания человека является сам процесс овладения основами танцевального искусства, требующий внутренней собранности, внимания, волевых усилий. Ставя перед собой определенные задачи и стремясь к их достижению путем длительной, кропотливой, сознательной работы, учащиеся при-обретают ценные нравственные качества: выносливость, трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, требовательность к себе, самокритичность и т.д. Кроме того, занятия классическим и народно-сценическим танцем воспитывают эстетический вкус, развивают музыкальность, пластичность, артистизм, закладывая основу художественного развития, творческой активности личности.

Большую роль в воспитании самостоятельных актёров играют лекции, беседы по вопросам искусства, литературы, этики и эстетики, диспуты и дискуссии, обсуждение новых работ профессиональных и самостоятельных коллективов. Интерес вызывают те лекции и беседы, которые насыщены яркими примерами, иллюстрируются фотоснимками, слайдами, музыкальными произведениями.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (9 ЧАСОВ)**

#### **Практика**

Постепенное накопление двигательных навыков, умений сочетать движение с музыкой в определенном ритме и темпе, дает ребенку ощущение свободы, уверенности и творческой раскрепощенности. Реализуя в комплексе все упражнения, предложенные в программе, педагог предполагает добавить к ним логарифмическую гимнастику по системе Бориса Князева, что приводит к более быстрому снятию напряжения, дети успешнее осваивают учебный материал, а результат начинает просматриваться буквально на 9-10 занятии.

Основные средства ОФП на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие, игровые, элементы танцев.

1. Упражнения на гибкость и силу:

- ❖ Пассивно - маховые, пружинные движения.
- ❖ Мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения)
- ❖ Туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы)
- ❖ Мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями)
- ❖ Мышцы спины.
- ❖ Мышцы брюшного пресса.
- ❖ Мышцы голени и стопы.
- ❖ Мышцы бедра.

2. Упражнения на развитие быстроты.

- ❖ Бег с ускорением
- ❖ Упражнения с увеличением амплитуды движения

3. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение танцевальных движений на фоне усталости

4. Упражнения на развитие ловкости

- ❖ Статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

**Специальная физическая подготовка:**

1. *Виды шагов на полупальцах:*

Мягкий.

Высокий.

Пружинящий.

Двойной (с приставкой) - вправо, влево.

Вперед, назад.

Скрестный.

Скользкий (на plié, на relevé)

Перекаточный.

Галоп.

2. *Виды бега:*

На полупальцах.

С высоким подниманием бедра.

С захлестом назад.

Боком скрестно.

3. *Упражнения в равновесии на баланс:*

Стойка на полупальцах двух ног, на одной ноге, demi-plié.

Переход с одной ноги на другую на relevé.

Равновесие.

4. *Вращения:*

С переступанием.

Скрестные.

На одной ноге.

На двух без шага.

Tour chaine

5. *Подводящие упражнения к современному танцу.*

**РАЗВИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА (10 ЧАСОВ)**

Выработка выразительности, осмысленного и художественного исполнения танца - основа исполнительского мастерства. С первых же шагов обучения самое пристальное внимание должно быть обращено на постановку рук, ног, корпуса и головы, в совокупности образующих сложный "инструмент" танцовщика. От этого в значительной степени зависит техническое мастерство исполнителей. Ошибки, допущенные в начале обучения препятствуют развитию танцевального мастерства участников. Итак, тренаж (экзерсис) — это постоянная и последовательная тренировка суставно-мышечного аппарата, способствующая развитию эластичности связок, приобретению легкости, прыгучести (элевации), развитию силы, выносливости, устойчивости (апломба), выразительности, чувства ритма.

Классический экзерсис - главное средство в обучении танцовщика любого профиля, позволяющее развивать и совершенствовать двигательный аппарат исполнителя. Освоение элементов экзерсиса - лучшее средство обработки "сырого" в пластическом смысле человеческого материала для гармонического развития тела. При обучении экзерсису соединение движений и музыки создает ту художественную основу, которая в процессе развития и усложнения становится зерном будущего танца, то есть создания художественного образа посредством музыкально-организованных движений.

Построение урока одинаково как для начинающих (младших и старших групп), так и для более подготовленных. Разница лишь в том, что начинающие большую часть времени занимают у станка (лицом к станку или боком, держась за него одной рукой). Все движения они исполняют в медленном темпе и без комбинаций, т.е. элементарно. Продолжительность занятий у станка для начинающих 45-50 минут. В более подготовленных группах движения делают в более быстром темпе и в различных комбинациях, т.е. в сочетании движений друг с другом.

Урок состоит из упражнений у станка и упражнений на середине зала.

### **Практика**

- 1 Plie (плие) - приседание.
- 2 Battement tendu (батман тандю) - отведение и приведение ног.
- 3 Battement.tendujete (батман тандю жете) - отведение и приведение ноги броском.
- 4 Rond de jambe par terre (ронд де жамб партер) - круг ногой по полу.
- 5 Bt.fondu(батман фондю) - тающее движение.
- 6 Bt.frappe (батман фраппе) - движение с ударом.
- 7 Rond de jamb en l air(ронд де жамб ан лэер) - круг ногой в воздухе.
- 8 Petit battement (пти батман) - маленькие батманы.
9. Adagio(батман девелоппе) - разворачивающееся движение.
10. Grand battementjete (гранд батман жете) - движение с большим броском.

Исполнение элементов экзерсиса у станка - лишь первая фаза в выработке танцевальности. Гармоничное развитие тела обучающегося средством классического экзерсиса продолжается на середине зала. Упражнения на середине зала исполняются в той же последовательности, что и у станка.

Перестроение под музыку. Цель – тренировка пространственной координации. Тренировка концентрации внимания.

Ассоциация звука и образа. Цель – научить детей голосом выделять ритмические удары. Выполнение простейших движений под команды.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ТАНЦОРАМИ (6 ЧАСОВ)**

### **Теория**

В психотерапии довольно весомое значение имеет тот факт, что когда есть психологические проблемы у ребенка, то это значит, что психотерапевту необходимо работать именно с родителями, и уже потом – с ребенком.

Перед педагогом тоже встает эта задача, если он в своем коллективе играет сразу все роли – и руководителя, и тренера, и психолога одновременно.

Большое внимание уделяется работе с родителями. Педагог-ученик – родитель – психология взаимоотношений.

### **Практика**

Успеваемость ученика зависит от:

- ❖ методичности подачи тренировочного материала;
- ❖ психологической атмосферы, которую педагог создает в ансамбле;
- ❖ умения строить отношения с родителями;
- ❖ умения строить отношения с учениками;
- ❖ умения поддерживать трудолюбивых учеников и стимулировать менее азартных;
- ❖ умения регулировать отношения не только в парах, но и во всем коллективе;
- ❖ умения защищать интересы своих учеников в конкурентной атмосфере турниров.

## **РАЗВИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ХАРАКТЕРНОГО ТАНЦА (11 ЧАСОВ)**

Народно—характерный экзерсис в отличие от классического, составляющего общую профессиональную базу подготовки танцовщика, продолжает развитие двигательного аппарата обучающегося, вырабатывает навыки и технику, необходимые для исполнения народных танцев.

Важнейшие признаки народного танца с точки зрения техники выражаются в относительной свободе движений рук, корпуса, ног, танцевальных ракурсов и т.д. Эти качества, смыкающиеся с важнейшими признаками сценической пластики, могут быть правильно выработаны только на основе хорошо закрепленных, стропа канонов классического танца. Обучение народно-характерному экзерсису в целом аналогично обучению классическому экзерсису. Однако необходимо помнить пластико-технологические особенности народного танца. Последовательная, систематическая работа по изучению народно-характерного экзерсиса значительно расширяет диапазон технического мастерства обучающихся.

Строить народно—характерный экзерсис следует так, чтобы по мере его изучения технология танца постепенно подчинялась бы сценическим задачам. Важно помнить, что исполнение элементов народно-характерного танца продолжает линию развития танцевальности. Элементы народно-характерного танца играют особую роль в выработке стиля и манеры исполнения как подлинно народных, так и сценически стилизованных танцев. Они, в силу своей технической и эмоционально-образной содержательности, являются ступенью к созданию будущего народного танца.

В основу построения учебно-тренировочного занятия народно-характерным тренажем должно войти использование многообразия народно-танцевальных движений в правильном чередовании и переключении работы с одних мышц и связок на другие. При этом необходимо учитывать нагрузку на сердечно-сосудистую систему и дыхательный аппарат. Урок должен начинаться у станка.

### **Практика**

Упражнения у станка вырабатывают силу связок и мышц, не полностью развитых упражнениями классического танца. Эти упражнения должны строиться по принципу контраста. В них входят движения расслабленные и напряженные, резкие и плавные и т.д.

Основные элементы народно-сценического экзерсиса у станка:

- 1 Plie (плие) - приседание.
- 2 Battement.tendu (батман тандю) - упражнение на развитие подвижности стопы.
- 3 Каблучные упражнения.
- 4 Battement.jete (батман жете) - маленькие броски.
- 5Флик-фляк- упражнения с расслабленной стопой.
- 6 Подготовка к "веревочке".
- 7 Battement.fondu (батман фондю)- низкие и высокие развороты.
- 8 Дробные выстукивания.
- 9 Rond de jambparterre (ронд де жамбпар терр) - вращательные движения.
- 10 Battementdeveloppe (батман девелоппе) - раскрывание ноги на 90°.
- 11 Pastortille–развороты стопы.
- 12 Удары, проскальзывания и опускания на колени.
- 13 Grand battement jete (гран батман жете) - большие броски ногой выше 90°.

Упражнения на середине зала развивают технику, гибкость корпуса, пластичность рук. Они помогают овладеть формой и стилем народно-характерного танца, развивают координацию и выразительность движений всего тела. К таким упражнениям относятся:

1. Упражнения для корпуса, рук и головы,
2. Balance (балансе) – раскачивающие движения.
- 3 "Голубцы" в прыжке.
- 4 Элементы народно-характерного танца.
- 5 Этюды.

Элементы народно-сценического танца знакомят с лексикон различных танцев, с их основными движениями, из которых складываются танцевальные композиции. На основе изученных элементов создаются этюды - небольшие танцевальные композиции, являющиеся как бы наброском будущего танца. Соединение элементов народно-сценического танца в этюде подчинено определенному художественному замыслу, требующему эмоциональной окраски движения. Поэтому этюды имеют особое значение для развития у участников танцевальности.

### **РАЗВИВАЮЩИЕ ЭЛЕМЕНТЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА (10 ЧАСОВ)**

В уроке современного танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хортон. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

В американской и западноевропейской системе хореографического воспитания не существует единой методики. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов. Ценность педагога заключается прежде всего в его неповторимости, его индивидуальности. Каждый педагог вправе, основываясь на базовых понятиях, искать свой путь, свою технику и лексику.

### **Теория**

Программа обучения подразделяется на 3 уровня:

1. Начальный уровень
2. Средний уровень
3. Продвинутый уровень

На первом году обучения предлагается изучение только начального уровня.

### **Практика**

1. Warm up (разогрев).
2. Экзерсис на середине зала или у палки.
3. Упражнения на полу.
4. Cross (упражнения по диагонали).
5. Танцевальная комбинация.

## **ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА (10 ЧАСОВ)**

Партерная гимнастика представляет собой специальные занятия по растяжке, в ходе которых ребенку предлагается выполнять комплекс упражнений, направленных на увеличение эластичности мышц и связок, а также повышение подвижности суставов. Учитывая то, что от природы детские суставы очень подвижны, а мышцы эластичны, занятия стретчингом для детей позволяют за короткое время достигать удивительных результатов без риска для здоровья ребенка.

По способу и характеру воздействия упражнения делятся на четыре основных группы:

Статическая. Постепенное растяжение одной или нескольких мышц в замедленном темпе.

Динамическая. Растягивания определенной мышечной группы в ускоренном темпе.

Баллистическая. Маховые движения, совершаемые с высокой амплитудой и предельным диапазоном.

Проприоцептивная. Стимуляция нервно-мышечной деятельности путем попеременного расслабления и сокращения. Предназначена для проработки мышц-антагонистов.

### **Практика**

- a. Растяжение мышц стопы;
- b. Складочка;
- c. Бабочка;
- d. Рыбка;
- e. Корзинка;
- f. Лодочка;
- g. Кошечка;
- h. Мостик;
- i. Шпагат (на правую и левую ногу, поперечный);
- j. Поза для отдыха и расслабления мышц.

## **РАЗИВАЮЩИЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ (10 ЧАСОВ)**

### **Практика**

Равновесие, мосты, кувырки, перевороты, колесо, стойки на руках, способы выполнения шпагатов.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

#### ***ДЛЯ ПЕДАГОГА***

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца». Л-М, 1983.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии. Изд. М.Рольф.1999.
3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Киев. 1983.
4. Диниц Е.В., Ермаков Д.А., Иванникова О.В. «Азбука танцев». Изд.М:АСТ; Донецк:Сталкер. 2005.
5. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Ярославль: Академия развития, 1997;
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать», Москва. 2004
7. Пуртурова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Владос. - 2003. - 256 с.: ил.;
8. Тарасов Н.И. Классический танец. М., 1975.
9. Шутиков Ю.Н. «Учебно-методические рекомендации для работы в начальной школе по предмету ритмопластика и бальный танец». СПб.2006.
10. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. – М.: Релиз. - 2004.

#### ***ДЛЯ УЧАЩИХСЯ***

1. «Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом». С-Пб. Учебно-методический центр «Аллегро».1993.
2. Азбука танцев. Донецк, 2004.
3. Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве. М., 1992.
4. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов. 2004.
5. Лисицкая Т.С. «Ритм + пластика». Изд.М.ФиС.2002.
6. Литературно-критический, историко-теоретический иллюстрированный журнал «Балет». 2004.
7. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000.
8. Рыжкин В. «Танцы для всех». М. Просвещение. 1989.
9. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М. 1993.
10. Финкельштейн Э. «Музыка от А до Я». Изд. М. Просвещение.2002