

Комитет образования города Курска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №25» города Курска

Приложение № \_\_\_\_\_  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
МБОУ «Гимназия №25»

Принята решением  
педагогического совета № 1  
от 29.08.2022г.

Утверждена приказом МБОУ  
«Гимназия №25»  
от 29.08.2022г. № 202/8

Директор



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Танцевальная мозаика»**

**Стартовый, базовый уровни**

Срок реализации – 3 года  
Возраст учащихся – 11-15 лет

Педагог дополнительного образования  
Евсеева Мария Вадимовна

Курск 2022

Программа «Танцевальная мозаика» относится к художественной направленности.

#### **Актуальность программы.**

Танец играет немаловажную роль в воспитании детей и молодежи. Особенностью хореографии, современной в частности, является гармоническое развитие всего организма. Вырабатываются навыки в сознательном управлении мышцами тела, устраняются зажимы, развивается музыкальный слух, что дает возможность подчинять свое тело определенному музыкальному ритму. Систематические занятия развивают пластику тела, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность, что является важным для ребенка. Хореография учит логическому, целесообразно организованному и грациозному движению, умению выражать чувства и эмоции с помощью тела.

В процессе освоения программы «Танцевальная мозаика» совершенствуются соматика, моторика учащихся, их восприятие музыки, гармоничность такого взаимодействия; повышается уровень общей культуры. В процессе реализации программы формируются этические и эстетические нормы, ценности учащихся, расширяются их представления о культуре повседневного досуга, социальных умениях и навыках в межличностных отношениях. Необходимые для творческого развития в области хореографии технические навыки и приемы оказывают положительное воздействие на волевую сферу учащихся.

#### **Отличительные особенности программы.**

Программа «Танцевальная мозаика» предназначена для работы с учащимися, получившими начальную хореографическую подготовку по программе «Я учусь танцевать». При этом учитывается возможность обучения детей, ранее не получивших начальной хореографической подготовки, но с музыкально-ритмическими и координационными способностями, хорошими физическими и пластическими данными.

Программа «Танцевальная мозаика» имеет два уровня – стартовый и базовый. К стартовому уровню относятся первый год обучения; к базовому уровню относятся второй, третий года обучения.

В программе интегрированы следующие направления: классический и современный танцы, офп, принципы импровизации.

Программа «Танцевальная мозаика» имеет два уровня – стартовый и базовый. К стартовому уровню относятся первый год обучения; к базовому уровню относятся второй, третий годы обучения.

В программе интегрированы следующие направления: детский, классический и современный танцы, ритмика, офп и азы актерского мастерства.

**Адресат программы.** Программа составлена для учащихся 11 – 15 лет.

**Подростковый возраст (11-15 лет).** Средний школьный возраст – это время перехода из детства в юность. Его характеризуют глубокая перестройка

организма и общий подъем жизнедеятельности. Организм подростка развивает свою нервную систему, его восприятие мира более планомерно, организовано и целенаправленно. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками. Большое значение приобретает работа над развитием творческих способностей детей. Дети этого возраста отличаются впечатлительностью и наблюдательностью, они с большой активностью относятся к созданию танцевального образа, в своей работе обнаруживают большую творческую изобретательность, фантазию.

**Объем программы.** Программа «Танцевальная мозаика» рассчитана на 3 года обучения. Количество часов на каждый год обучения – 216 часов. Всего за шестилетний курс обучения:  $216 \times 10 = 2160$  часов.

**Форма обучения, виды и режим занятий.** Форма обучения – очная. Формы учебных занятий – групповые. Виды учебных занятий – практические, репетиционные, постановочные, комбинации видов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа занятий-40 минут. Перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

Группы одновозрастные. Программа предусматривает временное формирование разновозрастных групп, учащихся для создания ряда хореографических композиций.

Наполняемость групп по годам обучения:

1 год обучения – 11-13 лет, количество детей в группе – 15 человек;

2 год обучения – 12-14 лет, количество детей в группе – 12 человек;

3 год обучения – 13-15 лет, количество детей в группе – 12 человек.

Принимаются все желающие, ограничений нет. При приеме детей проводится собеседование, прослушивание и просмотр физических и танцевальных данных.

**Педагогические принципы.** Работа с учащимися строится на основе системы дидактических принципов:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип единства эстетического и технического подхода;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип «от простого к сложному»;
- принцип наглядности;

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип добровольности;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип психологической комфортности на занятии;
- принцип создания ситуации успеха.

## **СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ**

(Первый, второй года обучения)

**Цель программы:** развитие физических, музыкальных, танцевальных способностей учащихся на основе базовых элементов классического и современного танцев, партерной гимнастики с использованием гимнастических приемов.

### **Образовательно-предметные задачи:**

- знакомить с правилами безопасного поведения на занятиях;
- формировать основы здорового образа жизни (питание, режим дня);
- знакомить с базовыми терминами классического и современного танцев;
- осваивать упражнения на развитие гибкости и укрепление мышц;
- осваивать основные общеразвивающие упражнения партерной гимнастики;
- учить приемам и упражнениям на внимание, ориентацию в пространстве;
- учить соотносить танцевальные движения с началом и окончанием музыкальных фраз, с характером музыки;
- знакомить с основами актерского мастерства;
- осваивать элементы гимнастики и акробатики;
- учить основам репетиционно-постановочной работы.

### **Метапредметные задачи:**

- учить определять цели учебной деятельности с помощью педагога;
- учить основам планирования действий;
- формировать учебную деятельность в соответствии с планированием;
- учить анализу, оценке результатов учебной деятельности с помощью педагога;
- учить восприятию и осмыслению информации для достижения поставленной цели;
- учить основам освоения и применения учебной информации;
- формировать потребность в новом знании;
- формировать уважение к мнению собеседника;
- формировать продуктивное восприятие мнения других людей в обучении, в жизни.

### **Личностные задачи:**

- развивать любознательность, воображение и фантазию;
- развивать наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- развивать внимание, наблюдательность, память;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, моторную память;
- развивать гибкость, подвижность, координацию движений;

- развивать эмоционально-эстетические чувства и ощущения;
- воспитывать дружелюбие, жизнерадостность, позитивность;
- воспитывать основы силы воли, дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать осознанное подчинение правилам и социальным нормам;
- воспитывать бесконфликтное поведение, контроль импульсивности;
- воспитывать чувство коллективизма.

## СОДЕРЖАНИЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН (Первый год обучения)

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>	<b>126</b>	<b>14</b>	<b>112</b>
2.1	Классический танец	32	5	27
2.2	Современный танец	51	6	45
2.3	ОФП	27	2	25
2.4	Принципы импровизации	16	2	14
<b>3</b>	<b>Постановочная репетиционная деятельность</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>
<b>4</b>	<b>Повторение и отработка</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>
<b>5</b>	<b>Массовые мероприятия учебного характера</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Первый год обучения.

#### 1. Организационно-вводное занятие.

Инструктаж по ТБ и ППБ (противопожарной безопасности). Правила поведения в учреждении и на занятии. Внешний вид воспитанников. Форма. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время занятий. Взаимоотношения «педагог-учащийся» и отношения между учащимися. Режим.

#### 2. Учебно-тренировочная работа.

##### *2.1. Классический танец.*

Развитие выносливости путем повторения пройденных упражнений в увеличенном количестве и более быстром темпе. Изучение полуповоротов и поворотов на двух ногах и preparation pirouette у станка и на середине зала. Изучение прыжков с окончанием на одну ногу. Работа над позами в экзерсисе у станка и на середине зала. Усложнение сочетаний движений, необходимое для дальнейшего развития координации. Работа над выразительностью движений.

### Экзерсис у станка.

1. Demi plies и Grands plies:
  - с движением рук, головы и корпуса.
2. Battements tendus:
  - в координации с головой и движением рук;
  - с demi-plie в 4 позиции без перехода и с переходом с опорной ноги.
3. Battements tendus jetes:
  - в координации с головой;
  - balancoir en face;
  - в более быстром темпе.
4. Rond de jambe par terre:
  - на plies;
  - preparation для rond de jambe par terre tn dehors et en dedans.
5. Battements fondus:
  - на 45 в сторону, вперед и назад.
6. Battements frappes:
  - на 30 в сторону, вперед и назад.
7. Battements developpes:
  - на 90 в сторону, вперед и назад.
10. Grand battements jetes:
  - pointes в сторону, вперед и назад.
11. Растяжка мышц ног (нога на станке):
  - с приемом plie-releve.
12. Pas de bourree:
  - с переменной ног en face.
13. Полуповорот demi-detourne и полный поворот в 5 позиции к станку и от станка с переменной ног:
  - на полупальцах, начиная с вытянутых ног;
  - на полупальцах с demi-plie.
14. Перегибы корпуса в сторону, назад лицом к станку:
  - на releves;
  - с движением рук, головы.
15. Большие и малые позы:
  - croisee et efface.

### Экзерсис на середине зала.

1. Arabesques:
  - 3-й носком в пол;
  - 1, 2-ой на 45, 90.
2. Temps lie par terre.
3. Grands plies:
  - в 1, 2 позициях en face:
  - по 4 и 5 позициям en face и epaulement.
4. Battements tendus:

- в позах croisee et efface;
  - 1, 3 arabesques (изучается во 2 полугодии).
5. Preparation для rond de jambe par terre tn dehors et en dedans.
6. Grand battements jetes с 1 и 5 позиции на 90 в сторону, вперед, назад:
- в позах croisee et efface;
  - 1, 3 arabesques (изучается во 2 полугодии).
7. Pas de bourree suivi en face на месте и с продвижением.
8. Releves на полупальцы в 1, 2 и 5 позициях с вытянутых ног и с demi-plie.
9. Шаг вальса.

#### Аллегро.

1. Pas balance.
2. Sisonne fermee:
- в сторону, к концу года – вперед и назад en face.
3. Sisonne simple (изучается без assemble, во втором полугодии заканчивается assemble или pas de bourree с переменной ног).

#### Вращения.

1. Tour chaines.
2. Tour piques.

#### **2.2. Современный танец.**

#### Станок.

1. Основные позиции ног:
- IV out позиция.
2. Plies:
- по IV out позиции;
  - в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе.
3. Flat back вперед:
- прием plie – releve.
4. Passé:
- по I out позиции на полупальцах;
  - turn in/out лицом к станку.
5. Lunge:
- в комбинации с battements tendus, jetes;
  - вперед, сторону, назад.
6. Hinge.
7. Battements developpes:
- по 1 параллельной и out позиции боком к станку;
  - на 90 в сторону, вперед и назад.
8. Tilt (англ. -угол, наклон)

#### Экзерсис на середине зала.

1. Основные позиции ног:
- IV out позиция.
2. Техника Изоляции и Координации:
- соединение движений одного и нескольких центров в простые комбинации.

### 3. Plies:

- по IV out позиции;
- в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе.

### 4. Battements tendus:

- в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе.;
- в комбинации с lunge.

### 5. Battements tendus jetes:

- в координации с contraction / release;
- в комбинации с lunge.

### 6. Passé:

- turn in/out.

### 7. Hinge.

### 8. Grand battements jetes:

- Swing kicks (Grand battements в направлении вперед, в сторону, назад из положения lunge. Завершается движение возвращением ноги в положение lunge).

### 9. Tilt (англ. -угол, наклон):

- с шагом приемом tendus в сторону;
- с Passé;

### 10. Волны:

- Dolphin (Глубокое ныряющее вниз движение корпуса). Может выполняться в направлении вперед, так и в наклоне к одной из ног, стоящих во 2 позиции;
- Worm (Волна в корпусе за головой назад и два шага следом для стабилизации баланса)

### Кросс:

#### 1. Шаги:

- High jazz walk/Sugar/French twist (Releve walk) (англ. – ход на высоких полупальцах). Ноги ставятся на одной линии или накрест по диагонали к опорной;
- Toe Drag Walk (англ. – палец ноги, тянуть, тащить по полу). Одна нога шагает в свободном выворотном положении вперед на demi plie, а вторая с вытянутым коленом скользит большим пальцем по полу вслед за корпусом;
- Strut (англ. – важная походка). Стремительная походка вперед. Каждая шагающая нога выносится вперед через проходящее passe, подбородок приподнят, грудь выдается вперед;
- Jazz run (англ. – бег). Продвижение выполняется широкими скользящими выпадами по свободной выворотной позиции в plie\*
- Cross step (англ. – пересекать, накрест): Cross Touch, Cross Kick, Cross Ball Change.

#### 2. Прыжки.

##### а) Jump (с двух на две):



- Firebird (англ. – жар-птица). Разновидность прыжка в «кольцо». Толчок выполняется на месте с двух ног. В момент прыжка опорная нога вытягивается в воздухе, немного выходя из-под корпуса вперед, рабочая нога сгибается назад к голове, спина прогибается под лопатками. Руки-«V»-позиция.

б) Hops:

- Squat hop (англ. – сидение на корточках). Прыжок с двумя ногами, поджатыми в воздухе. Начинается как *passé hop*, с шага и толчка на одну ногу, далее обе ноги поджимаются в воздухе. Приземление на ту же ногу, которая совершила толчок;

- Kick hop (англ. – удар ногой). Одна нога броском открывается от корпуса в сторону, вперед. Вторая нога при этом совершает один либо серию прыжков. Открытая нога может быть согнутой либо вытянутой. Прыжки выполняются как на одном месте, так и в продвижении.

в) Leaps:

- Stag jump (англ. – олень). Большой прыжок с одной ноги на другую в продвижении. В момент прыжка передняя нога поджимается под корпусом, вторая – вытянута или принимает форму *attitude* за спиной.

3. Вращения.

а) На месте:

- Soutenu turn. Левая нога открывается в сторону с приседанием на опорной ноге, далее подтягивается к опорной ноге спереди/сзади внахлест, и с вырастанием на *releve* производится поворот на двух вытянутых ногах. Происходит смена ног;

- Pivot turn (англ. – точка вращения). По 1 out на прямых ногах. По 4 джазовой позиции в *demi plié*;

- Pencil turn. (англ. – карандаш). Тело во время поворота принимает форму, напоминающую карандаш: две ноги вытянуты и сведены вместе, *releve*. Рабочая нога во время поворота скользит по полу подушечкой стопы или принимает положение *flex*. Исполняется по выворотной и параллельной позициям.

б) В продвижении:

- Soutenu turn. Начинается с широкого скользящего шага во 2 выворотную позицию в *plié*. Далее вторая нога подтягивается к первой внахлест с вырастанием на *releve*. Руки со 2 позиции собираются в 1 на повороте;

- Chaîne tours (англ. – цепь). Серия шагов-поворотов в *plié* или на вытянутых ногах. Один поворот в два шага(лицо-спина).

- Paddle turn (англ. – лопасть, весло, перебирать руками). Вращение по принципу *Chaîne tours*. Ноги выполняют припадание: первый шаг в *plié*, далее следует вырастание на *releve*. Руки либо во 2 позиции, либо огибают корпус.

Комбинация.

Комбинации по пройденному материалу.

### **2.3. ОФП** (общефизическая подготовка).

#### Упражнения развивающие природные данные.

1. Силовые: упражнения для мышц пресса, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц ног и рук.
2. Статические: удержание поз 40-50 секунд на выбор педагога соответствующие возрасту.
3. Динамические: упражнения повторяющиеся 24-32 раза в максимальном темпе на выбор педагога.

#### Упражнения со вспомогательными атрибутами.

1. Работа с резиновым ремнем с пониманием дыхательного цикла и продления движения:
  - на две ноги в пол;
  - на две ноги на воздух;
  - на одну ногу лежа на спине: в сторону и вперед.
2. Работа с блоками для йоги:
  - в упоре на блоки (планки, шпагаты, прогибы, растяжение боковой линии тела);
  - стоя на блоках (складки, равновесия, координационные упражнения).
3. Работа с фитнес мячом, увеличение количества повторений и амплитуды движения.

### **2.4. Принципы импровизации.**

- Танцевальные связки на координацию движений в современном стиле. Пластические картины «музыка и танец».

#### **3. Постановочная и репетиционная деятельность.**

Разучивание и отработка танцевальных. Соединение изученных элементов в комбинации и отработка. Разучивание комбинаций на месте и в перемещении в линиях, колоннах, диагоналях, по кругу, полукругу. Постановка танцевальной композиции (по усмотрению педагога) на базе изученного материала. Отработка танцевальной композиции.

#### **4. Повторение и отработка.**

Повторение теории и практики изученного материала. Отработка методики и техники элементов и комбинаций классического и jazz танцев. Открытые занятия. Подведение итогов обучения на стартовом уровне.

#### **5. Массовые мероприятия учебного характера.**

Выступления на концертах, конкурсах, фестивалях, чемпионатах. Беседы на темы репертуара. Посещение и обсуждение театров, выставок. Просмотр и обсуждение спектаклей в сети интернет.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ**

### **Предметные результаты**

***Учащиеся должны знать:***

- современно-сценический станок;
- элементы классического танца у станка и на середине;
- элементы современного танца у станка и на середине;
- основные стили и направления современного танца;
- базовые движения и комбинации современных стилей танца;
- приёмы актёрского мастерства.

***Учащиеся должны уметь:***

- исполнять ряд классических движений, держась одной рукой (по первой, второй, пятой позиции);
- исполнять освоенные движения современного танца в различных комбинациях, в медленном и ускоренном темпе;
- выполнять вращение на месте и по диагонали;
- исполнять базовые движения и комбинации современных стилей танца;
- применять и демонстрировать элементы театральности в сюжетных хореографических постановках;
- исполнять основные танцевально-акробатические трюки;
- исполнять танцы и хореографические композиции разных стилей и направлений современного танца, предусмотренных репертуарным планом;
- применять пластичность, гибкость, растяжку, прыгучесть, координацию движений, пространственную ориентацию для подготовки хореографических композиций;
- применять приёмы актёрской выразительности;
- самостоятельно сочинять и исполнять танцевальные комбинации, этюды на пройденном материале по заданию педагога;
- ориентироваться в пространстве сцены.

**Метапредметные результаты**

***Регулятивные метапредметные результаты:***

- самостоятельное целеполагание, планирование, соблюдение алгоритма действий;
- рефлексия наработанных умений и навыков на всех этапах учебной деятельности;
- самостоятельный поиск и коррекция ошибок;
- адекватное восприятие оценки своей деятельности со стороны других людей;
- преодоление импульсивности, самоконтроль.

***Познавательные метапредметные результаты:***

- выделение основной и второстепенной информации;
- самостоятельный поиск необходимой информации;
- ориентирование в осваиваемой системе знаний и умений;
- способность к анализу нового знания;
- продуктивное освоение и применение новой учебной информации.

***Коммуникативные метапредметные результаты:***

- владение способами инициативы и взаимодействия в процессе учебного сотрудничества;

- способность интегрироваться в коллектив;
- продуктивное дружелюбное взаимодействие в коллективе;
- взаимоподдержка и взаимопомощь;
- способность к адекватному аргументированию в обсуждении, в споре, в поиске решений;
- адекватное восприятие конструктивной критики;
- владение способами разрешения конфликтов и недоразумений.

#### Личностные результаты:

- наглядно-образное, ассоциативное, аналитическое мышление;
- развитые каналы восприятия (зрительный, слуховой, сенсорный);
- долговременная память;
- чувство равновесия, координация движений;
- развитая моторика и мышечная память;
- музыкальный слух, чувство ритма, сценическая пластика;
- трудолюбие, настойчивость, самостоятельность;
- артистичность, эмоциональность;
- переживание ситуации успеха;
- скромность, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- толерантность к другим типам танцевальной культуры;
- сценическая и зрительская культура.

### ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Оценка предметных результатов</b>		
<p><b>Учащиеся в основном усвоили:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современно-сценический станок;</li> <li>- элементы классического танца у станка и на середине;</li> <li>- элементы современного танца у станка и на середине;</li> <li>- основные стили и направления современного танца;</li> <li>- базовые движения и комбинации современных стилей танца;</li> <li>- приёмы актёрского мастерства.</li> </ul> <p><b>Учащиеся неуверенно или с помощью педагога могут:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- исполнять ряд классических движений, держась одной рукой (по первой, второй, пятой позиции);</li> </ul>	<p><b>Учащиеся в достаточной мере знают:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современно-сценический станок;</li> <li>- элементы классического танца у станка и на середине;</li> <li>- элементы современного танца у станка и на середине;</li> <li>- основные стили и направления современного танца;</li> <li>- базовые движения и комбинации современных стилей танца;</li> <li>- приёмы актёрского мастерства.</li> </ul> <p><b>Учащиеся могут уверенно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- исполнять ряд классических движений, держась одной рукой (по первой, второй, пятой позиции);</li> </ul>	<p><b>Учащиеся полностью представляют:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современно-сценический станок;</li> <li>- элементы классического танца у станка и на середине;</li> <li>- элементы современного танца у станка и на середине;</li> <li>- основные стили и направления современного танца;</li> <li>- базовые движения и комбинации современных стилей танца;</li> <li>- приёмы актёрского мастерства.</li> </ul> <p><b>Учащиеся могут свободно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- исполнять ряд классических движений, держась одной рукой (по первой, второй, пятой позиции);</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- исполнять освоенные движения современного танца в различных комбинациях, в медленном и ускоренном темпе;</li> <li>- выполнять вращение на месте и по диагонали;</li> <li>- исполнять базовые движения и комбинации современных стилей танца;</li> <li>- применять и демонстрировать элементы театральности в сюжетных хореографических постановках;</li> <li>- исполнять основные танцевально-акробатические трюки;</li> <li>- исполнять танцы и хореографические композиции разных стилей и направлений современного танца, предусмотренных репертуарным планом;</li> <li>- применять пластичность, гибкость, растяжку, прыгучесть, координацию движений, пространственную ориентацию для подготовки хореографических композиций;</li> <li>- применять приёмы актёрской выразительности;</li> <li>- самостоятельно сочинять и исполнять танцевальные комбинации, этюды на пройденном материале по заданию педагога;</li> <li>- ориентироваться в пространстве сцены.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исполнять освоенные движения современного танца в различных комбинациях, в медленном и ускоренном темпе;</li> <li>- выполнять вращение на месте и по диагонали;</li> <li>- исполнять базовые движения и комбинации современных стилей танца;</li> <li>- применять и демонстрировать элементы театральности в сюжетных хореографических постановках;</li> <li>- исполнять основные танцевально-акробатические трюки;</li> <li>- исполнять танцы и хореографические композиции разных стилей и направлений современного танца, предусмотренных репертуарным планом;</li> <li>- применять пластичность, гибкость, растяжку, прыгучесть, координацию движений, пространственную ориентацию для подготовки хореографических композиций;</li> <li>- применять приёмы актёрской выразительности;</li> <li>- самостоятельно сочинять и исполнять танцевальные комбинации, этюды на пройденном материале по заданию педагога;</li> <li>- ориентироваться в пространстве сцены.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исполнять освоенные движения современного танца в различных комбинациях, в медленном и ускоренном темпе;</li> <li>- выполнять вращение на месте и по диагонали;</li> <li>- исполнять базовые движения и комбинации современных стилей танца;</li> <li>- применять и демонстрировать элементы театральности в сюжетных хореографических постановках;</li> <li>- исполнять основные танцевально-акробатические трюки;</li> <li>- исполнять танцы и хореографические композиции разных стилей и направлений современного танца, предусмотренных репертуарным планом;</li> <li>- применять пластичность, гибкость, растяжку, прыгучесть, координацию движений, пространственную ориентацию для подготовки хореографических композиций;</li> <li>- применять приёмы актёрской выразительности;</li> <li>- самостоятельно сочинять и исполнять танцевальные комбинации, этюды на пройденном материале по заданию педагога;</li> <li>- ориентироваться в пространстве сцены.</li> </ul>
---	---	---

#### Оценка метапредметных результатов

<p><b>Недостаточно проявлены:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение способами инициативы и взаимодействия в процессе учебного сотрудничества;</li> <li>- способность интегрироваться в коллектив;</li> <li>- продуктивное дружелюбное взаимодействие в коллективе;</li> <li>- взаимоподдержка и взаимопомощь;</li> <li>- способность к адекватному аргументированию в</li> </ul>	<p><b>В достаточной мере проявлены:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение способами инициативы и взаимодействия в процессе учебного сотрудничества;</li> <li>- способность интегрироваться в коллектив;</li> <li>- продуктивное дружелюбное взаимодействие в коллективе;</li> <li>- взаимоподдержка и взаимопомощь;</li> </ul>	<p><b>Уверенно проявлены:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение способами инициативы и взаимодействия в процессе учебного сотрудничества;</li> <li>- способность интегрироваться в коллектив;</li> <li>- продуктивное дружелюбное взаимодействие в коллективе;</li> <li>- взаимоподдержка и взаимопомощь;</li> <li>- способность к адекватному аргументированию в</li> </ul>
--	--	--

<p>обсуждении, в споре, в поиске решений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватное восприятие конструктивной критики;</li> <li>- владение способами разрешения конфликтов и недоразумений.</li> <li>- выделение основной и второстепенной информации;</li> <li>- самостоятельный поиск необходимой информации;</li> <li>- ориентирование в осваиваемой системе знаний и умений;</li> <li>- способность к анализу нового знания;</li> <li>- продуктивное освоение и применение новой учебной информации.</li> <li>- самостоятельное целеполагание, планирование, соблюдение алгоритма действий;</li> <li>- рефлексия наработанных умений и навыков на всех этапах учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельный поиск и коррекция ошибок;</li> <li>- адекватное восприятие оценки своей деятельности со стороны других людей;</li> <li>- преодоление импульсивности, самоконтроль.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к адекватному аргументированию в обсуждении, в споре, в поиске решений;</li> <li>- адекватное восприятие конструктивной критики;</li> <li>- владение способами разрешения конфликтов и недоразумений.</li> <li>- выделение основной и второстепенной информации;</li> <li>- самостоятельный поиск необходимой информации;</li> <li>- ориентирование в осваиваемой системе знаний и умений;</li> <li>- способность к анализу нового знания;</li> <li>- продуктивное освоение и применение новой учебной информации.</li> <li>- самостоятельное целеполагание, планирование, соблюдение алгоритма действий;</li> <li>- рефлексия наработанных умений и навыков на всех этапах учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельный поиск и коррекция ошибок;</li> <li>- адекватное восприятие оценки своей деятельности со стороны других людей;</li> <li>- преодоление импульсивности, самоконтроль.</li> </ul>	<p>обсуждении, в споре, в поиске решений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватное восприятие конструктивной критики;</li> <li>- владение способами разрешения конфликтов и недоразумений.</li> <li>- выделение основной и второстепенной информации;</li> <li>- самостоятельный поиск необходимой информации;</li> <li>- ориентирование в осваиваемой системе знаний и умений;</li> <li>- способность к анализу нового знания;</li> <li>- продуктивное освоение и применение новой учебной информации.</li> <li>- самостоятельное целеполагание, планирование, соблюдение алгоритма действий;</li> <li>- рефлексия наработанных умений и навыков на всех этапах учебной деятельности;</li> <li>- самостоятельный поиск и коррекция ошибок;</li> <li>- адекватное восприятие оценки своей деятельности со стороны других людей;</li> <li>- преодоление импульсивности, самоконтроль.</li> </ul>
--	---	--

### Оценка личностных результатов

<p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно-образное, ассоциативное, аналитическое мышление;</li> <li>- развитые каналы восприятия (зрительный, слуховой, сенсорный);</li> <li>- долговременная память;</li> <li>- чувство равновесия, координация движений;</li> <li>- развитая моторика и мышечная память;</li> <li>- музыкальный слух, чувство ритма, сценическая пластика;</li> <li>- трудолюбие, настойчивость, самостоятельность;</li> <li>- артистичность, эмоциональность;</li> <li>- переживание ситуации успеха;</li> <li>- скромность, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.</li> </ul>	<p><b>В достаточной мере развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно-образное, ассоциативное, аналитическое мышление;</li> <li>- развитые каналы восприятия (зрительный, слуховой, сенсорный);</li> <li>- долговременная память;</li> <li>- чувство равновесия, координация движений;</li> <li>- развитая моторика и мышечная память;</li> <li>- музыкальный слух, чувство ритма, сценическая пластика;</li> <li>- трудолюбие, настойчивость, самостоятельность;</li> <li>- артистичность, эмоциональность;</li> <li>- переживание ситуации успеха;</li> <li>- скромность, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.</li> </ul>	<p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно-образное, ассоциативное, аналитическое мышление;</li> <li>- развитые каналы восприятия (зрительный, слуховой, сенсорный);</li> <li>- долговременная память;</li> <li>- чувство равновесия, координация движений;</li> <li>- развитая моторика и мышечная память;</li> <li>- музыкальный слух, чувство ритма, сценическая пластика;</li> <li>- трудолюбие, настойчивость, самостоятельность;</li> <li>- артистичность, эмоциональность;</li> <li>- переживание ситуации успеха;</li> <li>- скромность, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.</li> </ul>
--	--	--

- толерантность к другим типам танцевальной культуры; - сценическая и зрительская культура.	- толерантность к другим типам танцевальной культуры; - сценическая и зрительская культура.	- толерантность к другим типам танцевальной культуры; - сценическая и зрительская культура.
--	--	--

Для *оценки результативности учебных занятий* применяются следующие виды и формы контроля.

Вид контроля	Форма контроля
Вводный контроль	Собеседование, наблюдение
Текущий контроль (по итогам занятий)	Собеседование, наблюдение, практическая работа, творческие задания
Тематический контроль (по итогам завершения каждой темы)	Собеседование, наблюдение, практическая работа, творческие задания, выступления

В конце каждого полугодия проводится *промежуточная аттестация*, выявляющая результативность обучения (собеседование, наблюдение, практическая работа, творческие задания, выступления, участие в конкурсах и фестивалях).

## СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН (второй, третий года обучения)

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>	<b>126</b>	<b>12</b>	<b>114</b>
2.1	Классический танец	30	4	26
2.2	Современный танец	55	6	49
2.3	ОФП	25	2	23
2.4	Принципы импровизации	16	2	14
<b>3</b>	<b>Постановочная репетиционная деятельность</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>
<b>4</b>	<b>Повторение и отработка</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
<b>5</b>	<b>Массовые мероприятия учебного характера</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>

### Второй год обучения.

#### 1. Организационно-вводное занятие.

Инструктаж по ТБ и ППБ (противопожарной безопасности). Правила поведения в учреждении и на занятии. Внешний вид воспитанников. Форма. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время занятий. Взаимоотношения «педагог-учащийся» и отношения между учащимися. Режим.

## **2. Учебно-тренировочная работа.**

### **2.1. Классический танец.**

Развитие устойчивости. Ускорение темпа исполнения движений. Освоение движений в повороте. Изучение pirouettes. Начало изучения заносок. Дальнейшее развитие координации движений во всех разделах урока и работа над выразительностью.

#### Экзерсис у станка.

##### 1. Grands plies:

- с port de bras.

##### 2. Большие и малые позы:

- ecartee вперед и назад;
- 2 arabesques носком в пол на вытянутой ноге и на demi-plie.

##### 3. Battements tendus:

- во всех маленьких и больших позах.

##### 4. Battements tendus jetes:

- во всех маленьких и больших позах.

##### 5. Demi-rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на всей стопе.

##### 6. Grand rond de jambe jetes.

##### 7. Battements fondus:

- en face на всей стопе и на полупальцах;
- double на всей стопе и на полупальцах.

##### 8. Battements frappes:

- во всех направлениях на полупальцах.

##### 9. Battements double frappes:

- во всех направлениях на всей стопе.

##### 10. Petits battements sur le cou-de-pied.

##### 11. Pas tombe.

##### 12. Battements releves lents и battements developpes:

- в позах croisee et efface;
- ecartee вперед и назад;
- attitude croisee et efface;
- 2 arabesques;
- passe en face при переходе из позы в позу.

##### 13. Grand battements jetes:

- в больших позах croisee et efface, ecartee вперед и назад.

##### 14. Preparation к pirouette sur le cou-de-pied en dehors et en dedans:

- с 5, 2, 4 позиций.

##### 15. Шаг вальса в повороте.

#### Экзерсис на середине зала.



1. Большие и малые позы:
  - ecartee вперед и назад;
  - 1, 2, 3, 4 arabesques.
2. Temps lie par terre с перегибами корпуса.
2. Battements tendus:
  - en tournant на  $\frac{1}{4}$  поворота.
3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans:
  - на demi-plie.
4. Battements fondus:
  - в маленьких позах носком в пол и на 45.
5. Поворот detourne в 5 позиции с переменной ног:
  - на полупальцах, начиная с вытянутых ног;
  - на полупальцах с demi-plie.
6. Relevés на полупальцы:
  - с работающей ногой в положении sur le cou-de-pied.
7. Pas de bourree.

#### Аллегро.

1. Сценический sissonne в позах 1, 2 arabesques.
2. Pas emboite:
  - вперед и назад на sur le cou-de-pied на месте и с продвижением.
3. Pas jete.
4. Sissonne tombee во всех направлениях.
5. Grand pas echappes на 2 позицию, подготовка к заноскам.

#### **2.2. Современный танец.**

##### Станок.

1. Plies:
  - в координации с high release, body roll.
2. Tilt:
  - к/от станка;
  - опорная нога на всей стопе/полупальцах;
  - рабочая нога пол/passe/в сторону 45, 90.
3. Rond de jambe par terre:
  - на plie;
  - «восьмеркой».
4. Battements relevés lents и battements developpés:
  - Attitude по параллельной и out позиции боком к станку.
5. Attitude swings.

##### Экзерсис на середине зала.

1. Техника Изоляции и Координации:
  - соединение движений одного центра в сложные геометрические комбинации;
  - сложные ритмические структуры.
2. Plies:

- в координации с high release, body roll.
3. Tilt:
- опорная нога на всей стопе/полупальцах;
  - рабочая нога пол/passe/в сторону 45, 90.
4. Rond de jambe par terre:
- на plie;
  - «восьмеркой».
5. Hitch kick (англ. – заминка, зацепка, помеха). Одна нога подменяет другую в прыжке движением, напоминающем ножницы
8. Layouts (англ., в хореограф. контексте – отклонение, выпад). Наклон корпуса от ноги:
- Layout front – наклон корпуса вперед параллельно полу с прямой спиной (tabletop), нога при этом открывается назад или в сторону, прямая либо в положении attitude. Опорная нога согнута либо прямая. Положение ног как параллельное, так и выворотное. Руки – 5, 2 или вытянуты вдоль тела;
  - Layout side/Lateral (в сторону) – наклон в сторону за счет ротации в ТБС опорной ноги. Плечи, бедра остаются развернутыми вперед, на зеркало, рабочая нога открывается в противоположную корпусу сторону на воздух. Руки – 5, 2, 4 – контролируют равновесие. Опорная нога выпрямлена или в demi plie;
9. Tilt (англ. -угол, наклон):
- с открытием ноги на 90 в сторону.
10. Волны:
- Ripple (англ. -рябь). Выполняется стационарно, выглядит как мелкое волнообразное движение в корпусе по вертикальной оси позвоночника.

### Кросс:

#### 1. Шаги:

- Chasse (англ. – прогнать). Относится к группе приставных шагов, выполняется с прыжком в момент соединения ног в воздухе или скользящим движением на plie вдоль пола. Вперед и назад исполняется по параллельным и выворотным позициям. В сторону по параллельным.
- Chasse Ball Change (Lindy). Устойчивая последовательность движений: джазовое chasse в сторону правой ноги, далее левая ставится накрест назад на подушечку стопы с мягким коленом, правая нога делает шаг на месте на целую стопу в demi plie (ball change).
- Hip Walk (англ. – бедро). Выпад за бедром в заданном направлении. Вторая нога, прежде чем сделать следующий шаг, проходящим движением подводится к первой, скользя пальцами стопы по полу. Колени мягко согнуты, стопы в параллельной позиции. Исполняется вперед («елочкой»), в сторону или назад;
- Hip Shift Walk (англ. – проходка с уходом с бедра). Вперед, в сторону, назад;
- Step Touch Walk (англ. – шаг, касаться). Последовательность из двух

элементов: step и touch. Исполняется вперед, из стороны в сторону, с отходом назад. Со сменой ракурса на 90, 180. По 4 выворотной позиции вместе с contraction и скручиванием torsion в корпусе;

- Attitude Walk (англ. – проходка с attitude). Мягкое и грациозное: шаг вперед на вытянутую правую ногу. Левая нога, отталкиваясь сзади от пола, посылает корпус в наклон вперед и одновременно с этим наклоном поднимается в положение attitude. Опорная нога в момент открытия в attitude уходит в demi plie. Руки противоход;

- Jazz Square (англ. – квадрат, площадь). Движение представляет собой серию из 4 последовательных шагов по квадрату, как внутри воображаемой коробки;

- Jazz Slide/Side Slide (англ. – скользить, сторона);

- Trenches (англ. – ров, борозда). Повторяющиеся движения ног, поочередно сменяющих друг друга в положении lunge forward.

## 2. Прыжки.

### а) Jump (с двух на две):

- Double stag (англ. – двойной, олень). Ноги в воздухе в положении swastika;

- Fish jump (англ. – рыба). В момент прыжка выполняется прогиб в талии и под лопатками, ноги при этом вытянуты и скрещены в лодыжках, немного уходят из-под корпуса назад, углубляя линию прогиба в спине.

### б) Hops (толчок и приземление приходится на одну и ту же ногу):

- Double stag (англ. – двойной, олень). Толчок берется с шага вперед. Ноги в воздухе в положении swastika;

- Kick hop (англ. – удар ногой). Одна нога броском открывается от корпуса в сторону, вперед, назад. Вторая нога при этом совершает один либо серию прыжков. Открытая нога может быть согнутой либо вытянутой. Прыжки выполняются как на одном месте, так и в продвижении. Варианты: second position hop, layout hop.

### в) Leaps (Прыжок с одной ноги на другую):

- Double stag (англ. – двойной, олень). Ноги в воздухе в положении swastika;

- Split jump. Прыжок в шпагат. Forward leap – вперед. В момент прыжка обе ноги вытянуты в воздухе и максимально широко раскрыты одна вперед, другая назад. В классическом танце – grand jete.

## 3. Вращения.

### а) На месте:

- Compass turn (англ. – компас). Вращение в сторону опорной ноги. Вытянутая рабочая нога чертит окружность пальцами по полу, опорная поворачивается на месте в demi plie;

- Spiral turn (англ. – спираль). Выполняется на двух ногах. Шаг накрест через ногу в plie, руки на 2 позиции. Не смещая стоп с исходных точек, повернуть корпус на 360, руки в 1 позицию или вдоль корпуса. Финальная поза зеркальна исходной;

- Hip roll turn. Разновидность Spiral turn. Шаг правой накрест назад в plie, стопы поднимаются на releve, бедра выполняют полукруг слева направо через перед, разворачивая корпус на 360. Финальная поза зеркальна исходной;

б) В продвижении:

- Pas de bourree turn (с поворотом вокруг себя). Исполняется на 180 или 360;

- Pique turn (англ. – пика, копьё). По структуре вращения аналогично элементу классического танца. По выворотной свободной и параллельной позициям;

- Drag turn (англ. – тянуть, тащить). Скользящий выпад в сторону – drag, задающий форс для последующего вращения. Вращение Compass turn. Завершается Soutenu turn, либо приведение рабочей ноги к опорной.

в) В партере:

- Cossux spin (англ. – копчик, вращение). Вращение сидя, ноги на вису. И. п. – swastika в ногах, в поре на одноименную передней ноге руку, вторая для force открыта на воздух. Вращение в сторону передней. В финале ноги переносятся в положение swastika, зеркальное исходному.

Комбинация.

Комбинации по пройденному материалу.

**2.3. ОФП** (общефизическая подготовка).

Упражнения развивающие природные данные.

1. Силовые: упражнения для мышц пресса, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц ног и рук.

2. Статические: удержание поз 50-60 секунд на выбор педагога соответствующие возрасту.

3. Динамические: упражнения повторяющиеся 24-32 раза в максимальном темпе на выбор педагога.

Упражнения со вспомогательными атрибутами.

1. Работа с резиновым ремнем с пониманием дыхательного цикла и продления движения:

- на две ноги в пол;
- на две ноги на воздух;
- на одну ногу лежа на спине: в сторону и вперед.

2. Работа с блоками для йоги:

- в упоре на блоки (планки, шпагаты, прогибы, растяжение боковой линии тела);
- стоя на блоках (складки, равновесия, координационные упражнения).

3. Работа с фитнес мячом, увеличение количества повторений и амплитуды движения.

**2.4. Принципы импровизации.**

- Танцевальные комбинации на середине, на основе изученных движений. Импровизация образов языком хореографии. Пластические

«картины».

### **3. Постановочная и репетиционная деятельность.**

Разучивание и отработка танцевальных. Соединение изученных элементов в комбинации и отработка. Разучивание комбинаций на месте и в перемещении в линиях, колоннах, диагоналях, по кругу, полукругу. Постановка танцевальной композиции (по усмотрению педагога) на базе изученного материала. Отработка танцевальной композиции.

### **4. Повторение и отработка.**

Повторение теории и практики изученного материала. Отработка методики и техники элементов и комбинаций классического и jazz танцев. Открытые занятия. Подведение итогов обучения на стартовом уровне.

### **5. Массовые мероприятия учебного характера.**

Выступления на концертах, конкурсах, фестивалях, чемпионатах. Беседы на темы репертуара. Посещение и обсуждение театров, выставок. Просмотр и обсуждение спектаклей в сети интернет.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН (третий год обучения)**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Учебно-тренировочная работа</b>	<b>126</b>	<b>12</b>	<b>114</b>
2.1	Классический танец	25	4	21
2.2	Современный танец	56	6	50
2.3	ОФП	23	2	21
2.4	Принципы импровизации	22	2	20
<b>3</b>	<b>Постановочная репетиционная деятельность</b>	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>38</b>
<b>4</b>	<b>Повторение и отработка</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
<b>5</b>	<b>Массовые мероприятия учебного характера</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>

## **Третий год обучения.**

### **1. Организационно-вводное занятие.**

Инструктаж по ТБ и ППБ (противопожарной безопасности). Правила поведения в учреждении и на занятии. Внешний вид воспитанников. Форма. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время занятий. Взаимоотношения «педагог-учащийся» и отношения между учащимися. Режим.

### **2. Учебно-тренировочная работа.**

Усложнение координации. Освоение техники Pirouette. Работа над выразительностью, пластичностью рук и корпуса.

#### **2.1. Классический танец.**

### Станок.

1. Повторение пройденного материала.
2. 3-е port de bras с растяжкой без перехода с опорной ноги.
3. Battements fondus:
  - с plie-releve en face и в маленьких позах.
4. Battements double frappes:
  - во всех направлениях на полупальцах.
5. Rond de jambe en l'ar en dehors et en dedans.
6. Petits battements sur le cou-de-pied на полупальцах.
7. Demi-rond de jambe et grand-rond de jambe на 90 en dehors et en dedans.
8. Grand battements jetes passe par terre с окончанием на носок вперед и назад.
9. Pirouette sur le cou-de-pied en dehors et en dedans:
  - с 5, 2, 4 позиций.

### Экзерсис на середине зала.

1. Demi-rond и rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на всей стопе.
2. Temps lie на 90 с переходом на всю стопу.
3. Pirouette sur le cou-de-pied en dehors et en dedans с 5, 2, 4 позиций.

### Аллегро.

1. Pas emboite:
  - вперед и назад на 45 на месте и с продвижением.
2. Sissonne ouverte на 45, 90 на месте

## **2.3 Современный танец.**

### Экзерсис на середине зала.

Элементы экзерсиса на середине проучиваются вначале у опоры и затем выносятся на середину зала.

1. Техника Изоляции и Координации:
  - соединение движений нескольких центров;
  - координация двух центров с шагами.
3. Rond de jambe par terre:
  - в координации с работой плеч, грудной клетки, бедер.
4. Layouts:
  - Layout back (назад). При высоко поднятой вперед вытянутой ноге корпус откидывается назад в прогиб под лопатками. Опорная нога в положении demi plie-releve. Прогиб в пояснице не допустим. Крепкий и подтянутый живот. Руки принимают 2, 3 позиции, «V» положение;
  - Layout kick. Высокий бросок вытянутой ногой вперед, в завершение которого корпус откидывается назад в прогиб.
5. Kicks:
  - Jump kick - высокие броски в стиле кордебалета бродвейских шоу (Канкан);
  - Hop kick вариант Jump kick с passe вместо броска;
  - Fan kick (англ. – вентилятор, веер). Круговое маховое движение ногой, вытянутой в колене либо в положении attitude;

- Flick kick/accented kick (англ. – щелчок, стряхнуть, выхватить). Движение начинается и заканчивается в положении passe. Нога быстрым резким движением выбрасывается от колена вперед на 45, вытягиваясь до кончиков пальцев в крайней точке, и тут же возвращается в исходное положение;

- Developpe kick (фр. – развернутый, развитый). Модификация Flick kick. Отличается тем, что нога не возвращается в положение passe после открытия и остается вытянутой в финальной точке.

### Кросс:

#### 1. Шаги:

- Attitude swings. На 45-90 вперед-назад. На 45-90 в сторону;
- Step kick (Серия шагов в продвижении, чередующихся с высоким броском). Вперед, в сторону, назад. Опорная нога на всей стопе, в demi plie, releve;

- Kick ball change. Последовательность движений, объединенных в устойчивую связку;

- Two-Step (англ – ход в два шага). Исполняются в любых направлениях, со сменой ритма, дополняются любыми движениями и положениями бедер, рук и головы;

- Sawkwalk (пирог, походка). Выглядит как широкие шаги в продвижении с поочередным выбрасыванием ног вперед на высокий attitude;

- Grapevine (англ. – виноградная лоза). Выполняется в продвижении боком в сторону: шаг вправо на правую ногу - шаг левой через правую накрест вперед - шаг вправо на правую ногу – шаг левой за правую накрест назад;

- Vegas Walk (Vegas – по названию города, походка, характерная для шоу Лас-Вегаса). Походка на высоких полупальцах с вытянутыми коленями. Нога, совершающая шаг, скользит вверх по опорной до положения высокого параллельного passe и опускается накрест через ногу вперед, скручивая бедра в направлении шага.

#### 2. Прыжки.

##### а) Jump (с двух на две):

- «С» - Jump (англ. – прыжок «си»). Разновидность прыжка в «кольцо». На месте, с двух ног на две. В момент прыжка в корпусе выполняется большой прогиб, обе ноги сгибаются, стремясь коснуться затылка. Руки «V»-позиция;

- The straddle toe touch (англ. – прикосновение к пальцам ног, разведенных в сторону). Прыжок с места в разножку. В верхней точке корпус складывается к ногам вперед так, чтобы пальцы рук коснулись пальцев ног.

##### б) Hops (толчок и приземление приходится на одну и ту же ногу):

- Skip (англ. – пропускать, скакать). Серия маленьких прыжков на одной ноге в положении plie-releve с продвижением вперед. Рабочая нога в

это время делает rond по воздуху сзади вперед. Рука, противоположная рабочей ноге, также круговым движением через верх идет со стороны вперед, другая рука открыта в сторону.

в) Leaps (Прыжок с одной ноги на другую):

- Side leap. Прыжок в шпагат. В момент прыжка обе ноги вытянуты в воздухе и максимально широко раскрыты в стороны.

3. Вращения.

а) На месте:

- Corkscrew turn (англ. – штопор). Поворот по принципу спирали. Рабочая нога ставится накрест к опорной на полупалец и увлекает за собой корпус в поворот. Корпус наклоняется в талии к рабочей ноге, запаздывая в повороте;

- Barrel turn (англ. – бочка). Вращение на одной ноге с отклонением корпуса от центральной оси. Рабочая нога в момент вращения находится на высоком passe;

- Attitude turn. Разновидность пируэта, в котором рабочая нога в момент вращения принимает положение attitude назад или вперед, опорная нога в свободном выворотном положении. Направление вращения – в сторону опорной ноги;

- Arabesque turn. Аналогично Attitude turn с той разницей, что открытая на воздух нога в момент вращения принимает положение arabesque назад в

свободном выворотном положении.

б) В продвижении:

- Chainé Fankick turn. Последовательность из двух элементов. Начинается с Chainé turn в plié, со второй половины поворота нога выводится на высокий rond и опускается во 2 или 4 позицию в plié. Рука, противоположная ноге с rond, делает круговой замах над головой;

- Attitude turn;

- Arabesque turn.

Комбинация.

Комбинации по пройденному материалу.

**2.3. ОФП** (общефизическая подготовка).

Упражнения развивающие природные данные.

1. Силовые: упражнения для мышц пресса, упражнения для мышц спины, упражнения для мышц ног и рук.

2. Статические: удержание поз 60 секунд на выбор педагога соответствующие возрасту.

3. Динамические: упражнения повторяющиеся 24-32 раза в максимальном темпе на выбор педагога.

Упражнения со вспомогательными атрибутами.

1. Работа с резиновым ремнем с пониманием дыхательного цикла и продления движения:

- на две ноги в пол;



- на две ноги на воздух;
  - на одну ногу лежа на спине: в сторону и вперед.
2. Работа с блоками для йоги:
- в упоре на блоки (планки, шпагаты, прогибы, растяжение боковой линии тела);
  - стоя на блоках (складки, равновесия, координационные упражнения).
3. Работа с фитнес мячом, увеличение количества повторений и амплитуды движения.

#### **2.4. Принципы импровизации.**

- Комбинации классического танца у станка. Танцевальные комбинации на середине, на основе изученных движений. Пластические этюды.

#### **3. Постановочная и репетиционная деятельность.**

Разучивание и отработка танцевальных. Соединение изученных элементов в комбинации и отработка. Разучивание комбинаций на месте и в перемещении в линиях, колоннах, диагоналях, по кругу, полукругу. Постановка танцевальной композиции (по усмотрению педагога) на базе изученного материала. Отработка танцевальной композиции.

#### **4. Повторение и отработка.**

Повторение теории и практики изученного материала. Отработка методики и техники элементов и комбинаций классического и jazz танцев. Открытые занятия. Подведение итогов обучения на стартовом уровне.

#### **5. Массовые мероприятия учебного характера.**

Выступления на концертах, конкурсах, фестивалях, чемпионатах. Беседы на темы репертуара. Посещение и обсуждение театров, выставок. Просмотр и обсуждение спектаклей в сети интернет.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ**

### **Предметные результаты**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- экзерсис по классическому танцу;
- экзерсис современного танца;
- особенности разных стилей и направлений в современном танце;
- технику исполнения танцевально-гимнастических элементов;
- технику исполнения вращений в современных танцевальных композициях;
- последовательность движений в изученных танцевальных постановках;
- приёмы актёрско-сценического мастерства в исполняемых хореографических композициях;
- основные этапы истории хореографии (жанры, стили, костюмы танца, творчество известных танцоров и балетмейстеров);
- о профессиях в области хореографии.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- свободно выполнять экзерсис по классическому и современному танцу;

- исполнять освоенные танцевальные движения и связки современного танца;
- исполнять все освоенные танцевальные элементы в быстрых темпах;
- владеть приёмами актёрско-сценического и хореографического мастерства;
- исполнять танцевальные композиции в разных стилях;
- выполнять усложненные гимнастические и акробатические элементы современного танца;
- демонстрировать особенности направлений и стилей в современном танце;
- владеть умениями и навыками сольного и коллективного танца;
- взаимозаменять друг друга при необходимости на выступлениях;
- свободно исполнять танцевальные постановки из репертуарного плана;
- самостоятельно и коллективно сочинять хореографические комбинации и этюды.
- участвовать в постановочно-режиссерской работе.

### **Метапредметные результаты**

#### ***Регулятивные метапредметные результаты:***

- самостоятельное определение объективной трудности и субъективной сложности задания;
- проявленная целеустремленность и настойчивость в достижении целей;
- волевая саморегуляция;
- самостоятельный поиск путей самосовершенствования;
- преодоление импульсивности;
- умение адекватно воспринимать оценку своих результатов.

#### ***Познавательные метапредметные результаты:***

- самостоятельный поиск и формулирование проблем учебного и творческого характера;
- следование алгоритму при решении проблем;
- владение методами компьютерного информационного поиска для самообразования;
- самостоятельный анализ нового знания;
- осознанная интериоризация и продуктивное применение новой информации;

#### ***Коммуникативные метапредметные результаты:***

- позитивное многоаспектное учебное сотрудничество;
- учёт позиции других людей в обсуждении, в споре, в поиске решения;
- коллективная творческая деятельность;
- избегание или разрешение конфликтных ситуаций.

### **Личностные результаты:**

- развитые физические и психофизические способности;
- способность к логике, анализу и синтезу;
- способность к фантазии, импровизации;
- художественно-эстетический вкус;
- сдержанность, достоинство, воспитанность, скромность, уверенность в себе;
- толерантность;
- эмоциональность, жизненный оптимизм;
- сценическая и зрительская культура;
- патриотизм и гражданская самоидентичность.

## ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Оценка предметных результатов</b>		
<p><b>Учащиеся в основном усвоили:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экзерсис по классическому танцу;</li> <li>- эстрадно-сценический экзерсис;</li> <li>- особенности разных стилей и направлений в современном танце;</li> <li>- технику исполнения танцевально-гимнастических элементов;</li> <li>- технику исполнения вращений в современных танцевальных композициях;</li> <li>- последовательность движений в изученных танцевальных постановках;</li> <li>- приёмы актёрско-сценического мастерства в исполняемых хореографических композициях;</li> <li>- основные этапы истории хореографии (жанры, стили, костюмы танца, творчество известных танцоров и балетмейстеров);</li> <li>- о профессиях в области хореографии.</li> </ul> <p><b>Учащиеся неуверенно или с помощью педагога могут:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно выполнять экзерсис по классическому и современному танцу;</li> <li>- исполнять освоенные танцевальные движения и связки современного танца;</li> <li>- исполнять все освоенные танцевальные элементы в быстрых темпах;</li> <li>- владеть приёмами актёрско-сценического и хореографического мастерства;</li> <li>- исполнять танцевальные композиции в разных стилях;</li> <li>- выполнять усложненные гимнастические и акробатические элементы современного танца;</li> <li>- демонстрировать особенности направлений и стилей в современном танце;</li> <li>- владеть умениями и навыками сольного и коллективного танца;</li> </ul>	<p><b>Учащиеся в достаточной мере знают:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экзерсис по классическому танцу;</li> <li>- эстрадно-сценический экзерсис;</li> <li>- особенности разных стилей и направлений в современном танце;</li> <li>- технику исполнения танцевально-гимнастических элементов;</li> <li>- технику исполнения вращений в современных танцевальных композициях;</li> <li>- последовательность движений в изученных танцевальных постановках;</li> <li>- приёмы актёрско-сценического мастерства в исполняемых хореографических композициях;</li> <li>- основные этапы истории хореографии (жанры, стили, костюмы танца, творчество известных танцоров и балетмейстеров);</li> <li>- о профессиях в области хореографии.</li> </ul> <p><b>Учащиеся могут уверенно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно выполнять экзерсис по классическому и современному танцу;</li> <li>- исполнять освоенные танцевальные движения и связки современного танца;</li> <li>- исполнять все освоенные танцевальные элементы в быстрых темпах;</li> <li>- владеть приёмами актёрско-сценического и хореографического мастерства;</li> <li>- исполнять танцевальные композиции в разных стилях;</li> <li>- выполнять усложненные гимнастические и акробатические элементы современного танца;</li> <li>- демонстрировать особенности направлений и стилей в современном танце;</li> <li>- владеть умениями и навыками сольного и коллективного танца;</li> </ul>	<p><b>Учащиеся полностью представляют:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экзерсис по классическому танцу;</li> <li>- эстрадно-сценический экзерсис;</li> <li>- особенности разных стилей и направлений в современном танце;</li> <li>- технику исполнения танцевально-гимнастических элементов;</li> <li>- технику исполнения вращений в современных танцевальных композициях;</li> <li>- последовательность движений в изученных танцевальных постановках;</li> <li>- приёмы актёрско-сценического мастерства в исполняемых хореографических композициях;</li> <li>- основные этапы истории хореографии (жанры, стили, костюмы танца, творчество известных танцоров и балетмейстеров);</li> <li>- о профессиях в области хореографии.</li> </ul> <p><b>Учащиеся могут свободно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно выполнять экзерсис по классическому и современному танцу;</li> <li>- исполнять освоенные танцевальные движения и связки современного танца;</li> <li>- исполнять все освоенные танцевальные элементы в быстрых темпах;</li> <li>- владеть приёмами актёрско-сценического и хореографического мастерства;</li> <li>- исполнять танцевальные композиции в разных стилях;</li> <li>- выполнять усложненные гимнастические и акробатические элементы современного танца;</li> <li>- демонстрировать особенности направлений и стилей в современном танце;</li> <li>- владеть умениями и навыками сольного и коллективного танца;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимозаменять друг друга при необходимости на выступлениях;</li> <li>- свободно исполнять танцевальные постановки из репертуарного плана;</li> <li>- самостоятельно и коллективно сочинять хореографические комбинации и этюды.</li> <li>- участвовать в постановочно-режиссерской работе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимозаменять друг друга при необходимости на выступлениях;</li> <li>- свободно исполнять танцевальные постановки из репертуарного плана;</li> <li>- самостоятельно и коллективно сочинять хореографические комбинации и этюды.</li> <li>- участвовать в постановочно-режиссерской работе.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимозаменять друг друга при необходимости на выступлениях;</li> <li>- свободно исполнять танцевальные постановки из репертуарного плана;</li> <li>- самостоятельно и коллективно сочинять хореографические комбинации и этюды.</li> <li>- участвовать в постановочно-режиссерской работе.</li> </ul>
---	---	---

### Оценка метапредметных результатов

<p><b>Недостаточно проявлены:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное определение объективной трудности и субъективной сложности задания;</li> <li>- проявленная целеустремленность и настойчивость в достижении целей;</li> <li>- волевая саморегуляция;</li> <li>- самостоятельный поиск путей самосовершенствования;</li> <li>- преодоление импульсивности;</li> <li>- умение адекватно воспринимать оценку своих результатов;</li> <li>- самостоятельный поиск и формулирование проблем учебного и творческого характера;</li> <li>- следование алгоритму при решении проблем;</li> <li>- владение методами компьютерного информационного поиска для самообразования;</li> <li>- самостоятельный анализ нового знания;</li> <li>- осознанная интериоризация и продуктивное применение новой информации;</li> <li>- позитивное многоаспектное учебное сотрудничество;</li> <li>- учёт позиции других людей в обсуждении, в споре, в поиске решения;</li> <li>- коллективная творческая деятельность;</li> <li>- избегание или разрешение конфликтных ситуаций.</li> </ul>	<p><b>В достаточной мере проявлены:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное определение объективной трудности и субъективной сложности задания;</li> <li>- проявленная целеустремленность и настойчивость в достижении целей;</li> <li>- волевая саморегуляция;</li> <li>- самостоятельный поиск путей самосовершенствования;</li> <li>- преодоление импульсивности;</li> <li>- умение адекватно воспринимать оценку своих результатов;</li> <li>- самостоятельный поиск и формулирование проблем учебного и творческого характера;</li> <li>- следование алгоритму при решении проблем;</li> <li>- владение методами компьютерного информационного поиска для самообразования;</li> <li>- самостоятельный анализ нового знания;</li> <li>- осознанная интериоризация и продуктивное применение новой информации;</li> <li>- позитивное многоаспектное учебное сотрудничество;</li> <li>- учёт позиции других людей в обсуждении, в споре, в поиске решения;</li> <li>- коллективная творческая деятельность;</li> <li>- избегание или разрешение конфликтных ситуаций.</li> </ul>	<p><b>Уверенно проявлены:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное определение объективной трудности и субъективной сложности задания;</li> <li>- проявленная целеустремленность и настойчивость в достижении целей;</li> <li>- волевая саморегуляция;</li> <li>- самостоятельный поиск путей самосовершенствования;</li> <li>- преодоление импульсивности;</li> <li>- умение адекватно воспринимать оценку своих результатов;</li> <li>- самостоятельный поиск и формулирование проблем учебного и творческого характера;</li> <li>- следование алгоритму при решении проблем;</li> <li>- владение методами компьютерного информационного поиска для самообразования;</li> <li>- самостоятельный анализ нового знания;</li> <li>- осознанная интериоризация и продуктивное применение новой информации;</li> <li>- позитивное многоаспектное учебное сотрудничество;</li> <li>- учёт позиции других людей в обсуждении, в споре, в поиске решения;</li> <li>- коллективная творческая деятельность;</li> <li>- избегание или разрешение конфликтных ситуаций.</li> </ul>
---	---	---

### Оценка личностных результатов

<p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитые физические и психофизические способности;</li> </ul>	<p><b>В достаточной мере развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитые физические и психофизические способности;</li> </ul>	<p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитые физические и психофизические способности;</li> </ul>
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к логике, анализу и синтезу;</li> <li>- способность к фантазии, импровизации;</li> <li>- художественно-эстетический вкус;</li> <li>- сдержанность, достоинство, воспитанность, скромность, уверенность в себе;</li> <li>- толерантность;</li> <li>- эмоциональность, жизненный оптимизм;</li> <li>- сценическая и зрительская культура;</li> <li>- патриотизм и гражданская самоидентичность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к логике, анализу и синтезу;</li> <li>- способность к фантазии, импровизации;</li> <li>- художественно-эстетический вкус;</li> <li>- сдержанность, достоинство, воспитанность, скромность, уверенность в себе;</li> <li>- толерантность;</li> <li>- эмоциональность, жизненный оптимизм;</li> <li>- сценическая и зрительская культура;</li> <li>- патриотизм и гражданская самоидентичность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к логике, анализу и синтезу;</li> <li>- способность к фантазии, импровизации;</li> <li>- художественно-эстетический вкус;</li> <li>- сдержанность, достоинство, воспитанность, скромность, уверенность в себе;</li> <li>- толерантность;</li> <li>- эмоциональность, жизненный оптимизм;</li> <li>- сценическая и зрительская культура;</li> <li>- патриотизм и гражданская самоидентичность.</li> </ul>
---	---	---

Для *оценки результативности учебных занятий* применяются следующие виды и формы контроля.

<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>
Вводный контроль	Собеседование, наблюдение
Текущий контроль (по итогам занятий)	Наблюдение, практическая работа, творческие задания
Тематический контроль (по итогам завершения каждой темы)	Наблюдение, практическая работа, творческие задания, выступления

В конце каждого полугодия проводится *промежуточная аттестация*, выявляющая результативность обучения (наблюдение, практическая работа, творческие задания, выступления, участие в конкурсах и фестивалях).

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *Календарный учебный график*

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

### *Методическое и информационное обеспечение программы*

В процессе реализации программы применяются следующие *методы и приёмы обучения*:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение, инструкция, чтение художественных произведений, чтение дополнительной и справочной литературы, пересказ детьми прочитанного);
- игровой (групповые игры и игровые упражнения);
- практический (тренинги, упражнения, этюды, творческие задания, репетиции, показы; сравнение показов, обсуждение);
- наглядный (работа с иллюстративным материалом, просмотр записей);

**Формы занятий:** групповые занятия, репетиции, участие в концертной деятельности, участие в фестивалях, конкурсах, смотрах.

Освоение детьми программного материала осуществляется в определенной последовательности, с постепенным продвижением, от простого к сложному, от знакомого к незнакомому, от развлекательного к занимательному.

### *Материально-технические условия реализации программы*

Специализированный зал, зеркала, станки, музыкальный центр, компьютер (ноутбук), видеокамера, репетиционные и сценические костюмы, реквизит.

### Литература.

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн: Пособие для начинающих. - СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2007. - 128с.
2. Александрова Н.А., Макарова Н.В. Джаз танец. Пособие для начинающих: Учебное пособие. - СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2012. - 192с.
3. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. - М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006. - 253с.
4. Полятков С.С. Основы современного танца. - Ростов Н/Д.: Феникс, 2005. - 80с.
5. Никитин В.Ю. Модерн — джаз танец. Методика преподавания. - М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002. - 160с.
6. Диниц Е.В. Джазовые танцы. - М.: АСТ, 2002. - 62с.
7. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. - М.: Искусство, 1985. - 416с.
8. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – ООО Издательство «Новое слово», ИД «Один из лучших», 2004 – 111 с.
9. Смирнова Александра. Джаз-класс. – М.: Век информации, 2020. - 228 с., ил. – ISBN – 978-5-906511-28-7
10. Шубарин В. А. Джазовый танец на эстраде: Учебное пособие. - СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2012. – 240 с.: ил. (+вклейка, 16 с.), (+DVD). – (Учебники для вузов. Специальная литература).
11. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 160 с., илл. ISBN 5-278-0569-6.
12. Юрченко А.Е., Таран А.О. Танец без границ. Выпуск первый. Курс методических пособий для преподавателей и студентов, изучающих хореографию. – Минск: ООО «Медисонт», 2015. – 68 с.
13. Никитин В.Ю., Кузнецов Е. А. Партерный тренаж. – М.: Век информации, 2018. – 260 с.: ил. - ISBN – 978-5-906511-20-1.
14. Никитин В.Ю. Джазовый танец. История. Методика. Практика. – М.: Аделика, 2016. – 316 с.: ил. - ISBN – 978-5-9903337-5-8.
15. Сергиенко В.В. Современный танец. Часть 1. Теоретические основы: учебное пособие / В.В. Сергиенко. – Орел: Орловский гом. ин-т культуры, 2020. – 134 с.
16. Базарова Н.П., Мэй В.П. Азбука классического танца. – Издательство «Лань», 2006. - 289 с.
17. Тарасов Н. И., Классический танец. - СПб: Издательство «Лань», 2005. - 496 с.
18. Пасютинская В. Н. Волшебный мир танца. - Издательство «Просвещение», 1985. - 184 с.
19. Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учебник. 5-е изд.-Л.: Искусство. 1980-192 с.
20. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца. — Л.: Издательство

- «Искусство», 1972. — 240 с.
21. Вихрева Н. А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. Москва-2004.
  22. Вихрева Н. А. Классический танец для начинающих. М.: Театралис, 2004. 112 с.
  23. Собинов Б. М. Танцующая гимнастика. — М., «Сов. Россия», 1972.
  24. Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие / Пер. с нем. В. Штакенберга. — 2-е изд., стер. - Спб: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. — 128 с.: ил. — (Учебники для вузов. Специальная литература).

#### ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. <http://dancehelp.ru> – Сайт помощи хореографам и танцорам.
2. <http://www.ballet-enc.ru/> – Интернет энциклопедия балета.
3. <http://www.world-of-dance.ru> – Интернет-энциклопедия танца.
3. <http://library.thinkquest.org> – История джазового танца.
4. <https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQIVGUPQ> - Школа танца online.
5. <https://www.youtube.com/channel/UC6W2XvZwPxj-dr0W0CmVs7Q> - Gus Giordano Dance School.