Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества Рассказовского района»

Рекомендована к утверждению на
заседании педагогического совета
протокол№1от 26.08.2016г

«Утверждаю»
директор_____
/ И.А.Ильичева/

Дополнительная общеразвивающая программа
«Танцевальная мозаика»
Срок реализации 5 лет
Возраст детей 8-15 лет

Составитель:
Атясова Марина Николаевна,
педагог дополнительного образования

Платоновка 2016

Программа «Танцевальная мозаика» имеет художественно-эстетическую направленность. В условиях МБУ ДО Дома детского творчества есть достаточно возможностей для проведения воспитательной работы по выявлению творческого потенциала, раскрытию неординарности личности, созданию ситуации успеха для каждого ребенка. Хореографическая деятельность рассматривается как *интегративный компонент* системы эстетического воспитания, реализация которого актуализирует в сознании школьников их ориентацию на духовные ценности и потребность в освоении различных видов деятельности по законам красоты.

Актуальность: Общеразвивающая программа «Танцевальная мозаика» дает каждому обучающемуся возможность раскрыть свой творческий потенциал, овладеть необходимыми хореографическими навыками, познакомиться с многообразием танцевальной культуры.

ЦЕЛЬ: развитие творческих способностей средствами хореографии, воспитание любви к хореографии.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с основами хореографии
- формировать и совершенствовать исполнительские навыки;
- обучить выразительному и техничному исполнению движений;
- сформировать навык исполнения экзерсиса у станка и на середине;
- сформировать навыки ансамблевого исполнительства;
- сформировать навыки публичного выступления, умения держаться на сцене;
- научить анализировать свою работу на занятии и в концертном выступлении.
- познакомить обучающихся, с разными видами и стилями хореографии через учебную и художественно-творческую деятельность.

Развивающие:

- ознакомить с историей возникновения классического и народного танца;
- развить эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развить музыкальные способности: музыкальный слух, музыкальную память, мышление, чувство ритма;
- развить координацию;
- развить навыки и умения анализировать содержание музыкальных фраз, предложений, применяя эти знания при разучивании и исполнении танцевальных;
- ознакомить с основами музыкальных жанров и стилей;
- ознакомить учащихся с лучшими образцами классической и народной хореографии, с творчеством ведущих хореографических ансамблей.

<u>Воспитывающие:</u>

- воспитать трудолюбие и дисциплинированность;
- сформировать навыки самостоятельной работы над танцевальным номером;
- сформировать художественный музыкальный вкус, развить интерес к исполнению танцев и посещению концертов ;

- воспитать культуру общения в творческом коллективе;
- воспитывать интерес к танцевальной культуре своего народа и народов других национальностей

Здоровьесберегающие:
- формировать мотивацию на ведение здорового образа жизни;

Основной формой работы на занятиях является групповое занятие.
Программа предполагает индивидуальный подход, как при обучении, так и при организации образовательного процесса:
- для детей с ослабленным здоровьем или низкими музыкальными способностями возможно проведение занятий по щадящему режиму, которые помогают освоению образовательной программы и социальной адаптации детей в коллективе,
- для наиболее успешных и одаренных детей дополнительные репетиции с целью участия их в концертных программах, конкурсах и фестивалях детского и юношеского творчества
- содержание бесед по хореографическому искусству;
- содержание индивидуальной работы с обучающимися, поддержка их авторства в процессе хореографической деятельности;
- направленность содержания программы на активное развитие и формирование у детей приоритета нравственно-эстетических ценностей и с этих позиций оценочного отношения к деятельности, искусству, эмоциональный отклик, творческое преобразование действительности.
Личностно-смысловая направленность содержания эстетического воспитания в процессе хореографической деятельности предполагает реализацию в образовательном пространстве таких базисных ценностей личности, как самореализация, жизнетворчество, культурная идентификация, индивидуализация.
Основой для построения программы явились следующие педагогические принципы:
- принцип культурологичности, предполагающий понимание предмета как одного из взаимосвязанных элементов человеческой культуры, содержащих прошлый культурный опыт человечества и включающих его в сегодняшнюю жизнь.
- принцип вариативности и свободы выбора необходим для самореализации личности.
- принцип эмоциональной насыщенности. Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душеное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию.

Программа «Танцевальная мозаика» предназначена для обучающихся младшего, среднего и старшего школьного возраста
За весь период обучения программа позволяет обучающимся, применить свои способности, развить склонности, приобрести опыт собственной творческой деятельности. Это выступления в концертах, фестивалях, конкурсах, открытых уроках и т.д., показать результаты своего труда и творчества.

Основываясь на элементах классического танца, упражнениях для развития тела - гимнастике, формируется красивая осанка, свобода и пластика движений.

Передача народных танцевальных традиций, воспитание культуры чувств и эмоций по данной программе осуществляется средствами народно-сценической хореографии. Изучение русского народного танца, как старинного, так и современного, правильное понимание стиля, характера и манеры его исполнения дают возможность создать на сцене средствами танца правдивый образ русского человека, воспитывают хороший вкус, чувство

национальной гордости за свой народ, любовь к Родине. Изучение танцев других национальностей воспитывает уважение к традициям и культуре других народов.

Включение в занятия элементов современной хореографии способствует эмоциональному и творческому самовыражению в танце под современную эстрадную музыку. Программа рассчитана на обучение детей хореографии, постановку и исполнение концертных номеров, приобретение танцевальных навыков.

Предусматривается цикл бесед по хореографическому искусству, в том числе на основе интеграции искусств. Темы бесед направлены на развитие эстетического вкуса и кругозора.

Программа занятий «Танцевальная мозаика» составлена, с учетом психо-физических особенностей обучающихся на каждой возрастной ступени.

Основным **критерием оценки** является индивидуальный, личностный критерий, когда обучающийся сравнивается с самим собой вчерашним, что позволяет увидеть индивидуальные успехи или их отсутствие.

Программа мониторинга хореографической деятельности представлена в таблице.

Разделы диагностики	Критерии и показатели	Методы диагностики
Мотивация	Мотивы, интересы, ценности	Анкетирование наблюдение
Эстетическая воспитанность	Эстетический вкус, эстетический кругозор, эстетическое восприятие	Наблюдение, анкетирование, результаты работ
Психомоторное развитие	Музыкальность, артистизм, специальные хореографические данные, внимание, память	Наблюдение, измерение
Творческое развитие	Творческие проявления, воображение	Наблюдение, проявление авторской позиции

«Ритмика и гимнастика

Пояснительная записка.

Успех эстетического воспитания средствами хореографии зависит от того, насколько дети мотивированы и, овладевая разными видами художественно-творческой деятельности, испытывают *потребность и удовольствие* от нее.

В программу включены: музыкально-ритмические упражнения, стретчинг, гимнастические упражнения на полу, разучивание простых танцевальных движений, инсценировки, пантомимические движения.

Музыкально-ритмические упражнения необходимы для развития умений слушать и «пропевать» музыку в движении. Для формирования и развития у детей музыкально-двигательного творчества чрезвычайно благоприятен сюжетный танец. Сюжетное развитие помогает ребенку видеть в танце особую форму «рассказа» и воспринимать выразительные движения как специфические средства, передающие его содержание, то есть выступающие в качестве своеобразного языка. Такой язык составляют танцевальные и пантомимические движения.

Дети знакомятся с основными элементами построения танца: пространство, в котором располагается музыкальное движение; время, которое включает в себя скорость движения и

ритм; сила – характер музыкального движения; форма движения, которая соответствует музыкальной форме.

Цель: развитие творческих способностей младших школьников средствами музыкального движения и импровизации, развитие гибкости тела и эластичности мышечного аппарата

Задачи:

- развить коммуникативные умения, в условиях ситуации психологического комфорта,
- развить пространственное мышление, умение ориентироваться в пространстве,
- развить творческое воображение, внимание и способность к двигательной импровизации
- формировать тактильные ощущения, самоощущения, развить самосознание.
- воспитывать интерес к музыкальному движению, танцевальному творчеству.
- развить гибкость тела и эластичность мышц.

По окончании обучающиеся приобретают предметные компетенции

Знания:

- характер музыки (весело, грустно)
- музыкальный размер 2/4, ¾
- основные положения ног 1, 2, 6 свободные позиции ног
- 8 точек хореографического класса

Умения:

- проявлять интерес к музыкально-художественному движению;
- сохранять правильную осанку;
- ориентироваться на определенной площадке в определенном рисунке, запоминая изменения рисунка;
- согласовывать движения с музыкой;
- переходить из одного движения в другое;
- показать развитие наблюдательности, эмоциональности, ритмичности, музыкальности, внимания, воображения и творческих проявлений.

Виды и формы контроля

Текущий контроль действует на протяжении всего учебного года. В конце каждого полугодия проводится открытый урок (показ).

Критерии оценки.

Наблюдение за обучающимися, фиксирование изменений в динамике их развития, сопоставление имеющихся данных с эталонными позволяют оценить индивидуальные особенности **психомоторного, эстетического и творческого** развития каждого обучающегося в тот или иной период работы по предложенной программе. О развитии интереса к занятиям по хореографии можно судить по уровню эстетического восприятия, его эмоциональности. Психомоторное, творческое и эстетическое развитие детей рассматривается в **целостности**, но для фиксирования динамики развития условно выделяются показатели по каждому направлению воспитания.

Учебно-тематический план

Разделы и темы	Количество часов					
Год	1			2		
	теория	практика	всего	теория	практика	всего
Тема 1. Вводное занятие	1	1	2	1	1	2
I. Раздел. Музыкальное движение.						
Подраздел: Музыкально-ритмические упражнения:	1	9	10	1	9	10
Тема1. Характер музыки.		(4)		-	-	-
Средства музыкальной выразительности.						
Тема 2. Музыкальная форма.		(2)		-	-	-
Тема 3. Танцевальные композиции. Игры и упражнения с предметами.	-	(3)		-	-	-
Тема 4. Историко-бытовой танец.	-	-	-		(3)	
Тема 5.Русские стилизованные бальные танцы.	-	-	-		(3)	
Тема 6. Игровое танцевальное творчество.		-	-		(3)	
***Подраздел*:** Гимнастика	-	10	10	-	10	10
Тема 1. Игровой стретчинг (живая и неживая природа, предметы).		(10)			(3)	
Тема 2.Гимнастические упражнения с предметамии без них.	-	-	-		(2)	
Тема 3. Партерная гимнастика.	-	-	-		(5)	
Подраздел: Мимика и жесты.	1	9	10	1	9	10
Тема 1. Пантомимические движения. Жесты и пластика.		(5)			(1)	
Тема 2. Основные положения ног в танце.		(4)			(1)	
Тема 3.Пространственные положения и перемещения.	-	-	-		(2)	
Тема 4. Основные движения ног в танце.	-	-	-		(5)	

II. Раздел. Освоение понятий танца. Тема 1. Понятие пространства Тема 2. Понятие силы Тема 3. Понятие тела Тема 4. Понятие движения Тема 5. Понятие времени Тема 6. Понятие формы Тема 7. Создание танца	2 - - -	- - - -	2 - - -	2	-	2
III. Раздел. Репертуар Тема1. Кик-марш. Тема 2. Веселый танец. Тема 3. Образные танцы	1 - -	15 - -	16 - -	1 - -	15 - -	16 - -
итого	6	72	50	5	72	50

Содержание подпрограммы.

1-ый год обучения.

Тема 1. Вводное занятие
Беседа о целях и задачах игроритмики, о форме одежды на занятиях, о правилах поведения на занятиях.

I. Раздел. Музыкальное движение.
Подраздел: Музыкально-ритмические упражнения.
Задача данной темы состоит в развитии у детей музыкального слуха, чувство ритма, координации движений, мимики, музыкально-ритмической координации (умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку), умения ориентироваться в пространстве, умения различать музыкальные жанры (т.е. отличать марш от польки, вальс от галопа и т д.), а также знать и уметь выполнять базовые танцевальные шаги (марш, бег, прыжки, галоп, подскоки…) и перестроения (круг, колонна, шеренга, пары, тройки по кругу).

Тема1. Характер музыки. Средства музыкальной выразительности.
- умение двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, с выразительным значением темпа музыки;
- умение выполнять движение с различной силой, амплитудой в зависимости от оттенков музыки.
- умение выделить акценты, паузы;
- умение воспроизводить на хлопках, притопах и хлопках разнообразный ритмический рисунок;
- умение двигаться под музыку разного музыкального размера.

Тема 2. Музыкальная форма.
- умение различать следующие музыкальные формы: двух- и трехчастную, вариационную.

- умение изменять движения и их направление в соответствии с фразировкой, сменой частей, вариаций в музыке.
- умение отражать в движении музыкальную репризу.

Тема 3. Танцевальные композиции. Игры и упражнения с предметами.
- умение подчеркнуть характер и настроение музыкального произведения с помощью предмета (мяча, ленты, скакалки, цветов и др.)

Подраздел: Гимнастика,партерная гимнастика, стретчинг
Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как, воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Тема 4. Игровой стретчинг (живая и неживая природа, предметы).
- укрепление мышц спины и брюшного пресса прогиба назад.
- укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед.
- укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны.
-укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.
-укрепление и развитие стоп.
-укрепление мышц плечевого пояса.
-упражнения для тренировки равновесия.
Дополнительные упражнения.

Подраздел: Мимика и жесты.

Тема 5. Пантомимические движения
-умение произвольно удерживать взгляд на партнере
-умение направлять взгляд в соответствии с характером образно-пластического взаимодействия с партнером в танце, в драматизации.
-умение предавать в “сценическом” жесте и пластике образное содержание танцевального или бытового движения.

Тема 6. Основные положения ног в танце.
-умение выразить обобщенную характеристику образа с использованием основных положений стоп и коленей.

Раздел II. Освоение понятий танца.
Тема 1. *Понятие пространства*
-место: свое место/общее место. Умение различать свое, соседнее и общее пространство (место), двигаться и ориентироваться в них.
-уровень: высокий/средний/низкий. Умение двигаться на разных уровнях.
-размер: большой/маленький, далеко/ близко. Умение различать размер и расположение, зрительно отмечать расстояние.
- направление: вперед/назад, вправо/влево, наверх/вниз. Умение двигаться в разных направлениях

- рисунок: кривой, прямой, зигзагообразный. Умение строить рисунок движения, выполнять перестроения, соблюдая пространство.
Тема 2. *Понятие силы*
Энергия: резкий / мягкий
Тема 3. Понятие тела
- части тела: голова, шея, руки, запястья, локти, пальцы, таз, спинной хребет, ноги , колени, стопы, пальцы ноги, лодыжки, пятки, плечо, и т.д. Изолированное движение и сочетание движений 2-х и более частей тела.
- позы: изогнутые / прямые, угловатые / искривленные, симметричные/ асимметричные
Тема 4. Понятие движения
- движения с продвижением вперед: марш, бег, скачок, перескок, прыжок, галоп, скольжение, подскок, ползание, перекат.
- комбинации: шаг - подскок, вальсовый бег, шотландка, приставной шаг, виноградная лоза, гордая походка, скольжение, ползание, и т.д.
-движения без продвижения: изгиб, закручивание, растяжение, колебание, толчок, напряжение, падение, таяние, колебание, поворот, прятаться, пинать, тыкать, рассекать, извиваться, выпад, сжатие, удар, щелчок, плавание, скольжение, нажим, скручивание, поднимание, погружение, взрыв, шевелить, и т.д.
Раздел III. Формирование репертуара
- использование приобретенных танцевальных навыков в танцевальных композициях.
Разучивание танцев на музыку детских композиторов, в эстрадном стиле.
Тема1. Кик-марш.
умение исполнять движение «кик» в сочетании с маршем.
танец в паре.

2-ой год обучения.

Тема 1. Вводное занятие
Беседа о целях и задачах игроритмики, о правилах поведения на выступлениях.
I. Раздел. Музыкальное движение. На втором году обучения продолжают осваиваться и закрепляться знания, умения, навыки, полученные на первом году обучения.
Подраздел: Музыкально-ритмические упражнения:
Тема 1. Историко-бытовой танец.
умение передавать характер историко-бытовых танцев: менуэт(элегантный, мягкий), гавот (манерный), полонез (величественный), мазурка (гордый), полька (веселый), вальс (грациозный).
шаг польки, галоп, па шассе;
реверанс, поклон.
Тема 2. Русские стилизованные бальные танцы.
- хоровод-
- русский лирический (с платочком)
Тема 3. Игровое танцевальное творчество.
- умение создавать простые танцевальные этюды в процессе групповой работы.
- этюд «Обновки».
- этюд «Жмурки».
Подраздел: Гимнастика,партерная гимнастика, стретчинг

Тема 4.Гимнастические упражнения с предметами.
- упражнения с мячом.

- упражнения со стулом.
- парные упражнения
Тема 5. Партерная гимнастика.
- работа стоп
- приемы releve lent, developpe par terre.
- упражнения на развитие гибкости спины
«заноски»
- упражнение на растяжку, развитие «шага».
Подраздел: Мимика и жесты.
Тема 6.Пространственные положения и перемещения.
- осмысленное использование пространственных положений и перемещений соответствующих контексту отношений между персонажами и содержанию танца в целом.
- положение в кругу (“объединиться”, ”окружать”, “круговая оборона”)
- положение в паре (отвернуться, наступать друг на друга, тянуть за собой, тянуть – каждый в свою сторону, удаляться).
Тема 7. Основные движения ног в танце.
- виды бега
- виды шага
- виды танцевального шага
- качания
- повороты
- приседания
- притопы
- прыжковые движения.
Раздел II. Освоение понятий танца
Тема 1. Понятие пространства.
- фокус: единичный, множественный. Умение сосредотачиваться на одном или множестве объектов по заданию педагога во время исполнения танца.
- во время импровизаций исполнители комбинируют различные понятия, используя их одновременно, например, уровень, направление, место, фокус и т.д.
Тема 2. Понятие времени
- скорость: быстро/медленно/ средняя скорость
- ритм: пульс/ ритмический рисунок/ дыхание
Тема 3. Понятие силы
- энергия: резкий / мягкий
- вес: тяжелый/ легкий
Тема 4. Понятие тела
- части тела: голова, шея, руки, запястья, локти, пальцы, таз, спинной хребет, ноги , колени, стопы, пальцы ноги, лодыжки, пятки, плечо, и т.д. Изолированное движение и сочетание движений 2-х и более частей тела.
- позы: Изогнутые / прямые, угловатые / искривленные, симметричные/ асимметричные
- отношения: Части тела к частям тела, индивидуумы к группам, части тела к объектам. Отношения индивидуумов и групп к объектам: близко / далеко, встречаясь / отделяясь, один / связанный, зеркало / тень, унисон / контраст, над / под, выше / ниже, вокруг / через, около / между, на / прочь, собирая / рассеивая, в/из, и т.д.
Тема 5. *Понятие движения*
- движения с продвижением вперед: марш, бег, скачок, перескок, прыжок, галоп, скольжение, подскок, ползание, перекат.

-комбинации: шаг - подскок, вальсовый бег, шотландка, приставной шаг, «виноградная лоза», гордая походка, скольжение, ползание, и т.д.
- движения без продвижения: изгиб, скручивание, растяжение, колебание, толчок, напряжение, падение, таяние, колебание, поворот, пинать, тыкать, рассекать, вьется, выпад, сжатие, удар, щелчок, плавание, скольжение, нажим, скручивать, поднимание, взрыв, шевелить, и т.д.
Тема 6. Понятие формы
Возвращающаяся Тема: тема с вариациями, канон, круговая
- ABA: a = одна фраза, b = другая фраза
- абстрактная: геометрическая; не имеющая формы (неоформленная, свободная)
- рассказ: в форме истории, представления
- сюита: умеренное начало, медленный центр, быстрый конец
индивидуальная, в группе, парами, тройками.
- нарушенная форма: несвязанные комбинации движений, используемые для юмора, шутки
III. Раздел. Репертуар.
Тема 3. Веселый танец.
- исполнение комбинаций простых эстрадных движений в условиях сцены
Тема 4. Полкис.
- особенность финской польки.

«АЗБУКА ХОРЕОГРАФИИ»

Пояснительная записка

Подпрограмма имеет те же особенности, которые характерны для подпрограммы «Игроритмика», в связи с особенностями младшего школьного возраста, для которого они предназначены.
Цель – развитие творческих способностей, танцевальной культуры и эстетического восприятия школьников средствами хореографии.
Задачи:
- познакомить с разными видами и стилями хореографии через учебную и художественно-творческую деятельность.
- способствовать развитию психофизиологических качеств, специальных и творческих способностей обучающихся, развитие художественного вкуса.
-воспитывать интерес к танцевальной культуре.

В данную группу поступают обучающиеся 1-3 –х классов, проявившие значительный интерес к занятиям хореографии или отличающиеся достаточным уровнем специальных хореографических способностей. Занятия данной группы проводятся параллельно с занятиями по игроритмике. (То есть, обучающиеся могут посещать оба предмета).
Набор на подготовительное отделение осуществляется один раз в 2 года.

Результативность освоения программы

По окончании обучающиеся приобретают предметные компетенции:

Знать:
- позиции рук и ног;
- программные элементы классического, народного, историко-бытового танца;

Уметь:
- усвоить основы правильной постановки корпуса;
- владеть центром тяжести тела;
- ориентироваться в пространстве;
- отражать в движениях характер музыки;
- правильно двигаться в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- исполнять простейшие элементы классического экзерсиса у станка и танцевальные элементы на середине зала;
- исполнять несложные танцевальные комбинации;
- навыки актерской выразительности: уметь изобразить в танцевальном шаге повадки зверей, птиц, выразить образ в разном эмоциональном состоянии (веселый котенок, грустная птица и т.д.).

Виды и формы контроля

Текущий контроль действует на протяжении всего учебного года. В конце каждого полугодия проводится открытый урок (показ).

Критерии оценки.

Используются критерии оценки уровня музыкального и психомоторного развития по методикам А.И. Бурениной, М.С. Боголюбской (Приложение 1)

На данном этапе программы выделяются следующие показатели критериев:

психомоторного развития – музыкальность, артистизм, специальные хореографические данные, память, внимание (приложение 1);

эстетического развития – эстетическое восприятие (см. подпрограмму «Игроритмика»);

творческое развитие – творческие проявления и воображение (приложение 1).

Учебно-тематический план.

Разделы и темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
Тема 1. Вводное занятие	1	1	2
I. Раздел. Хореографический экзерсис.			
Тема 1. Музыкально-ритмические упражнения.	1	7	8
Тема 2. Элементы классического танца.	2	12	14
Тема 3. Элементы народно-сценического танца.	1	9	10
Тема 4. Элементы историко-бытового и бального танца.	1	5	6
Тема 5. Par terre гимнастика.	1	15	16
Тема 6. Навыки выразительного движения.	1	5	6
II. Раздел. Развитие познавательной активности.	4	-	4
III. Раздел. Сценическая деятельность. Репертуар.	2	28	30
итого	14	82	96

Содержание.

Тема 1. Вводное занятие

Беседа о целях и задачах занятий, о форме одежды на занятиях, о правилах поведения на занятиях.

<u>I. Раздел. Хореографический экзерсис.</u>

Тема 1. Музыкально-ритмические упражнения.

умение двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, с выразительным значением темпа музыки;
- умение выполнять движение с различной силой, амплитудой в зависимости от оттенков музыки;
- умение выделить акценты, паузы;
- умение воспроизводить на хлопках, притопах и хлопках разнообразный ритмический рисунок;
- умение двигаться под музыку разного музыкального размера.

Тема 2. Элементы классического танца.
-позиции и упражнения классического танца на середине зала.
- постановка корпуса, положение анфас.
- подготовительное положение, 1, 2, 3 позиции рук.
- позиции ног – 1, 2, 3, 6.
- releve.
- demi - plie.
- soute.
-повороты и наклоны головы.
-наклоны корпуса вперед, в сторону и назад.
-экзерсис у опоры: plie; battement tendu simple
- подготовка к верчениям.

Тема 3. Элементы народно-сценического танца на середине зала.
- положения рук в русском танце, переводы рук из одного положения в другое; движения плеч, головы, корпуса;
- упражнения на середине: поклон, вынесение ноги на каблук, припадание, работа с платком, «гармошка», «елочка».
- освоение пространственной композиции: колонна, шеренга, «змейка», круг, «воротца»
- основные движения прибалтийских танцев построенных на движениях польки;

Тема 4. Элементы историко-бытового и бального танца.
- шаг польки, галоп, па шассе;
- реверанс, поклон.
- шаг полонеза, па шассе;
- реверанс, поклон полонеза.

Тема 5. Par terre гимнастика.
- упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц стопы;
- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
- упражнения на исправление осанки.

Тема 6. Навыки выразительного движения.

Импровизация. Выразить в импровизации свое отношение к родной природе через образы, связанные с разными временами года.
Задание 1. Этюд «Зима». Выразить настроение, связанное с зимой, через образы снежинки, снеговика, елочки и др.
Движения: танцевальные шаги, бег, прыжки, кружения на месте, опускание на колено и т. д.
Задание 2. Этюд «Весна». Э. Григ «Весной». Выразить настроение, связанное с весной, через опоэтизированные образы подснежника, ручейка, птицы, кораблика.
Движения: мелкий бег – па куррю, подскок, использование выразительного жеста и мимики. Например, движения рук, напоминающие переливы струй воды, тянущихся к солнцу растений.
Задание 3. Этюд «Лето». П.И. Чайковский «Времена года». Импровизируют движения, связанные с представлениями о лете – колышащиеся колосья ржи, полет пчел, птиц, бабочки, стрекозы.
Движения: па куррю, подскоки, опускание на колено, движения корпуса, рук, головы, опускание книзу, вставание на полупальцы, повороты и вращения вокруг себя, пластика рук.
Импровизация простых упражнений классического экзерсиса у станка и на середине в одном направлении и с переменой направления.
Задание 1. Музыкальный размер 2/4. Темп медленный. Массовая импровизация. Выразить темп и характер музыки через battement tendu у станка.
Задание 2. Музыкальный размер 3/4. Темп медленный. Выразить характер музыки, форму музыкального произведения (музыкальные фразы, предложения) через позы классического танца на середине зала. Использовать разные точки класса, положение ноги носком в пол, на воздух, с приседанием на опорной ноге.

<u>II. Раздел. Развитие познавательной активности.</u>
Ознакомление учащихся с искусством хореографии. Просмотр в/ф: «Волшебный мир балета», балет «Щелкунчик» (Вып.1. Н.Рыженко, 2000). Музыкальный театр: посещение спектаклей
<u>III. Раздел. Сценическая деятельность. Репертуар.</u>
Сценическая деятельность. Репертуар. Танцы, этюды, музыкально-ритмические игры на основе пройденных танцевальных элементов и движений.
Танцы с использованием полученных навыков: музыкально-ритмическая композиция «Полька», «Русский танец», «Матрешки»

Формы проведения занятий.
Учебное занятие, репетиция, открытое занятие, беседа, экскурсия, занятие-праздник, концерт, конкурс, фестиваль.
Методы:
1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, чтении книги, при анализе музыкального или художественного произведения.
2. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов.
3. Практический – это упражнения, тренинг, репетиции.
4. Инновационный – импровизационная игра.

«Танец»

Пояснительная записка

В процессе художественно-творческой деятельности ансамбля народного танца «Радость», созданного в условиях Дома Детского Творчества, возникла необходимость в обеспечении его будущего, необходимость в притоке новых, подготовленных сил в ансамбль, создании и утверждении качественно нового репертуара на основе многожанровости, повышение уровня профессионального владения танцем.

Цель программы – творческое и эстетическое развитие школьников в процессе хореографической деятельности.

Задачи:

- познакомить школьников с разными видами и стилями хореографии через учебную и художественно-творческую деятельность.
- способствовать развитию психофизиологических качеств и специальных способностей: музыкальности, эмоциональной и волевой сфер, памяти, внимания, артистизма и хореографических данных (гибкости, шага, выворотности, подъема, прыжка, координации).
- воспитывать интерес к танцевальной культуре через практическое овладение учащимися доступными им танцами и ознакомление с профессиональными и самодеятельными коллективами при посещении концертов, просмотре видеоматериалов.
- способствовать становлению авторской позиции школьников и умению ценить авторство других.

Структура подпрограммы:

1. Хореография (дисциплины):

- народно-сценический танец.
- классический танец.
- современный танец.
-партерная гимнастика (упражнения для развития тела, стретчинг)
- развитие познавательной активности.
- сценическая деятельность.

Начиная с первого года обучения в основной группе, продолжительность занятия до двух часов, от трех до пяти раз в неделю. Время индивидуальных занятий, включая работу с солистами, берется из расчета 0,5 часа на ребенка.

Занятия по разделу «Хореографический экзерсис» способствуют развитию тела ребенка, правильной осанки, умению управлять своими мышцами, приобретению навыков координации, сознательного отношения к своим движениям.

Занятия классическим танцем дают основу для постановки рук, ног, спины и более успешного и правильного стилевого усвоения материала по русскому и народно-характерному танцам. Построение урока идет соответственно программе по классическому танцу: от простого к сложному.

В возрасте 9-12 лет дети могут выдерживать уже большую физическую нагрузку. Поэтому занятия для них значительно усложняются. Вводится классический экзерсис (на него отводится не менее 30 минут занятия). Комбинации строятся с учетом уже имеющейся танцевальной техники и возрастных интересов ребят. Увеличивается количество движений, входящих в комбинацию, ускоряется темп исполнения, увеличивается физическая нагрузка, усложняется координация движений.

Как правило, ребята этого возраста являются основными участниками всех концертных выступлений, у них уже сформировано серьезное, уважительное отношение к танцам, поэтому важно добиваться верного исполнения каждого упражнения, много работать над техникой и выразительностью. Основной задачей является прочное усвоение программного материала.

Знакомство обучающихся с народным танцем по данной программе начинается на подготовительном отделении. Уже в 1-ый год обучения в основной группе постепенно вводится народно-сценический экзерсис, который составляет основу для более успешного и правильного стилевого усвоения народного танца. Упражнения у станка не превышают 20 минут (1,2 год обучения) и до 30 минут в более старших группах на одном занятии.
Итогом обучения народному танцу является умение детей красиво и выразительно исполнять народные танцы, культура общения между партнерами, наличие представления о характере национальных танцев.
Занятия по современному танцу в первом полугодии имеют своей целью развитие пластики в современных ритмах.
Комплекс упражнений способствует более полному физическому и пластическому развитию мышечного аппарата, укреплению мышц, связок, суставов для исполнения разнообразных элементов, комбинаций в сложных современных танцах различных ритмов (рок, брейк, джаз, кантри, блюз и т.д.). Кроме того, вырабатывается правильное дыхание, которое снимает утомление организма, особенно при длительных нагрузках.
Упражнения составлены с учетом распределения нагрузок на такие хрупкие части тела, как позвоночник, колено, голеностопный сустав.
Раздел «Развитие познавательной активности и эстетических потребностей школьников в области музыки и хореографии» включает:
Систематическое проведение бесед о хореографическом искусстве, совместный просмотр видеоматериалов о танце, посещение театра, концертов, проведение викторин; материалы по синтезу хореографии с другими видами искусства (история смежных искусств, литература и поэзия о музыке и хореографии, подбор репродукций и др.).
«Сценическая деятельность» как раздел – это выступления на отчетных мероприятиях, концертах.

Результативность освоения программы.

По окончании обучающиеся приобретают предметные компетенции:

Все требования, предъявляемые к обучающимся подготовительного класса, остаются обязательными и для этой группы, дополнительно выдвигаются следующие:

Знания:

- правила постановки рук, группировки пальцев в народном танце;
подготовительные движения рук;
- знать русский танец на следующих движениях: переменные ходы, припадания, притопы, простейшие дроби;
- положение: стоя боком к станку в движениях из пяти позиций
выворотное положение “пятка к пятке”;

Умения:

- уметь исполнять preparation;
- уметь исполнять движения на мелодию с затактовым настроением;
- уметь исполнять русский или другой несложный национальный танец;
- показывать навыки координации рук, ног, головы, корпуса, быстро запоминать и осваивать новые движения по программе.
- уметь в условиях сцены передать характер танцевальных образов ярко, эмоционально заразительно.

Одна из задач занятий в старшей возрастной группе – исполнительская деятельность в ансамбле. Для обучающихся тренировочный материал строится на более сложных танцевальных комбинациях, а также увеличивается норма упражнений, входящих в экзерсис. К этому

времени в учебный процесс вводятся все предметы, которые заложены в программе. Много вводится лексического материала за счет постановочных репетиций. В экзерсисе тренировочный материал усложняется за счет ускорения темпа музыки, пор де бра, поворотов. Часть упражнений у палки исполняется на полупальцах.

Усложняется хореографический экзерсис в техническом направлении, используется многообразие стилей эстрадной хореографии, формируется эстетическая культура, воспитывается и развивается у обучающихся:

1. Чувство эстетического наслаждения от занятий хореографией: свободное владение своим телом (общая подтянутость, собранность, чувство ритмичности, ловкости, грации и свободы в движениях), легкость движений, эмоциональность и выразительность при исполнении основных видов хореографии.
2. Осмысленное отношение к танцу как к художественному произведению, отражающему жизнь народов, их быт и национальную специфику. Правильное понимание единства формы и содержания в танце.
3. Изучение и освоение современных танцев. Стремление исполнять их в стиле, манере, характере, сдержанно, собранно и в то же время свободно, естественно, красиво. Знакомство с различными хореографическими произведениями, их содержанием и исполнительским матерством.

По окончании 3 уровня обучающиеся приобретают предметные компетенции:

Знания:

знать положения стопы, колена, бедра (открытое, закрытое);

знать позы экзерсиса (epaulement, effacee, croisee);

Умения:

правильно и методически верно исполнить экзерсис у станка;

исполнять движения в характере музыки (четко, сильно медленно, плавно, задорно, игриво и т.д.);

исполнять движения народно-сценического танца с сохранением характера музыки, грамотно, выразительно;

Виды и формы контроля

Контроль проводится в следующих формах: *контрольные упражнения; открытое занятие; выступление на концертах.* Данные формы контроля дают возможность определить эффективность обучения по данной программе.

Критерии оценки.

Качество владения обучающимися пройденным материалом отражается в закрепленных навыках и той свободе, с которой используются освоенные навыки в новом содержании. Таким образом, навык следует считать закрепленным, если он не разрушается при изменении движений в темпе и ритме, в перемене направления и интерпретации движения в соответствии с новым содержанием и музыкой.

Результаты наблюдений и диагностирования заносятся в специальные карточки *(Приложение 3)* и отражаются на индивидуальных «профилях» *(Приложение 2),* дополняют целостное представление о развитии личности обучающегося.

Тематический план 1-4-ый годы обучения

Разделы и темы	Количество часов		
	тео-рия	прак-тика	всего
I. Раздел. Хореографический экзерсис. Классический танец.			
1-ый год обучения Тема 1. Освоение техники, стиля и манеры исполнения программных движений и элементов. Тема 2. Подготовка к открытому занятию.	3 2	75 16	78 18
итого	5	91	96
2-ой год обучения Тема 1. Освоение техники, стиля и манеры исполнения программных движений и элементов. Тема 2. Эстетика элементов классического танца. Тема 3. Подготовка к открытому занятию.	2 4 1	32 8 17	34 12 18
итого	7	57	64
3-ий год обучения Тема 1. Развитие музыкальности в уроке классического танца. Тема 2.Освоение техники, стиля и манеры исполнения программных движений и элементов. Тема 3. Подготовка к открытому занятию.	3 3 1	9 31 17	12 34 18
итого	7	57	64
4-ый год обучения Тема 1.Особенности построения формы adagio. Тема 2.Освоение техники, стиля и манеры исполнения программных движений и элементов. Тема 3. Подготовка к открытому занятию.	4 2 1	8 32 17	12 34 18
итого	7	57	64
Народно-сценический танец.			
1-ый год обучения Тема 1. Изучение основных элементов русского танца. Тема 2. Развитие танцевальной координации.	2 -	14 8	16 8
Итого	2	22	24
2-ой год обучения Тема 1. Изучение основных элементов русского народного танца. Тема 2. Правила исполнения основных движений экзерсиса народно – сценического танца. Тема 3. Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов народных танцев Белоруссии и Прибалтики, Италии	- - 1	8 10 9	10 12 10
итого	2	30	32
3-ий год обучения Тема 1. Правила исполнения основных движений экзерсиса народно – сценического танца. Тема 2. Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов народных танцев Украины, народов Азии по выбору	1 1	11 18	12 20
итого	2	30	32

4-ый год обучения Тема 1. Правила исполнения основных движений экзерсиса народно – сценического танца. Тема 2. Освоение техники, стиля и манеры исполнения основных элементов народных танцев Молдавии, начальное обучение венгерскому танцу, знакомство с испанским танцем	1 1	11 18	12 20
итого	2	30	32
Партерный экзерсис, упражнения для развития тела.	1	31	32
Современная хореография.			
2-ой год обучения Тема 1. Развитие пластики в современных ритмах. Тема 2. Модерн- джаз танец (подготовительный уровень).	1 1	15 15	16 16
итого	2	30	32
3-ий год обучения Тема 1. Современный эстрадный танец (хип-хоп, фанк) Тема 2. Модерн- джаз танец (базовый уровень).	1 1	15 15	16 16
итого	2	30	32
4-ый год обучения Тема 1. Афро-джаз Тема 2. Модерн- джаз танец (продвинутый уровень).	1 1	15 15	16 16
итого	2	30	32
II. Раздел. Развитие познавательной активности.			
1-ый год обучения Тема 1. Беседы по хореографическому искусству. Тема 2. Самостоятельная творческая работа.	3 2	- -	3 2
итого	5	-	5
2-ой год обучения Тема 1. Беседы по хореографическому искусству. Тема 2. Самостоятельная творческая работа.	7 2	- -	7 2
итого	9	-	9
3-ий год обучения Тема 1. Беседы по хореографическому искусству. Тема 2. Самостоятельная творческая работа.	7 2	- 1	7 3
итого	9	1	10
4-ый год обучения Тема 1. Беседы по хореографическому искусству. Тема 2. Самостоятельная творческая работа.	3 2	- 1	3 3
итого	5	1	6
III.Раздел. Сценическая деятельность. Репертуар.	-	80	80
Итого:	-	80	80

Содержание программы.

1-ый год обучения.

I. Раздел. Хореографический экзерсис.

Классический танец.
На 1-ом году обучения по программе обучающиеся знакомятся с историей становления отечественной школы классического танца, ролью А.Я. Вагановой в теоретическом обосновании системы. Изучают основные требования классического танца.
Осваивают принципы построения урока классического танца и отдельных его разделов.

Тема 1. Освоение техники, стиля и манеры исполнения программных движений и элементов.
Экзерсис у станка
Постановка корпуса (в выворотном положении лицом к станку, со 2-го полугодия – держась за станок одной рукой);
Позиции ног - 1, 2, 3, 5, 6;
Releve по 1, 6 позициям (со 2-го полугодия по 2, 5); releve лицом к станку по 1, 2, 5 позициям;
Demi plie – складывание, приседание, развивает выворотность бедра, эластичность и силу; изучается лицом к станку по 1, 2, 5 позиции (Grand plie со 2-го полугодия); demi plie, grand plie по 1, 2, 5 позициям (в начале лицом к станку, позднее боком к станку)
Battement tendu лицом к станку с 1-ой позиции в сторону, позднее – вперед и назад.
Battement tendu с 5 позиции в сторону, вперед, позднее назад (со 2-го полугодия);
Подготовка к Battement tendu jete с 1-ой позиции в сторону. Battement tendu jete с 1 позиции лицом к станку в сторону, вперед, позднее назад (со 2-го полугодия).
Подготовка к Rond de jambe par terre en dehors, en dedan лицом к станку с 1-ой позиции – вперед в сторону, в сторону назад; позднее назад в сторону, в сторону вперед; Rond de jamb par terre – лицом к станку с 1 позиции;
Положение ноги на cou-de-pied (со второго полугодия)
А) Sur le cou-de-pied вперед (условное);
Б) Sur le cou-de-pied сзади.
Passe;
Battement releve lents с 1 позиции лицом к палке в сторону, позднее вперед и назад (со второго полугодия боком).
Port de bras – перегибы корпуса: в сторону, назад, вперед стоя по 1 позиции лицом к станку;
Растяжка на станке.
Экзерсис на середине зала
позиции рук – подготовительное положение, 1, 2, 3;
прыжок temps leve saute по 6 позиции (2-ое полугодие по 1 позиции).
Port de bras (подготовительное и первое);
Повороты на двух ногах по 6 позиции, по ¼ круга.
подготовка к верчениям
ПРЫЖКИ
Прыжки: Temps leve coute по 1, 2, 5, позиции.
Вращения, повороты по 6 позиции ½ круга;

Народно-сценический танец.

Тема 1. Изучение основных элементов русского танца.
Основные положения ног.
Основные положения рук (четыре основных положения и подготовительное).
Комбинированные положения рук, производные от основных 4-х положений и подготовительного положения.

Поклоны: а) простой поклон на месте;
Б) простой поклон с шагами вперед и отходной назад;
Навыки обращения с платочком.
Наиболее характерные распространенные положения рук в танцах (положения рук у девушек с платочком).
Основные шаги:
простой шаг (с продвижением вперед, назад);
переменный шаг (с продвижением вперед, назад);
Притопы – удары всей стопой в пол
“Гармошка”.
“Елочка”.
“Припадания”.
Тема 2. Развитие танцевальной координации.
Понятие о танцевальной координации.
Упражнения на координацию в танце.
Партерная гимнастика и упражнения для развития тела.
упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
упражнения для улучшения эластичности мышц плеча, предплечья, развития подвижности локтевого сустава;
упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
упражнения на улучшение гибкости позвоночника;
упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
упражнения на улучшение гибкости коленных суставов;
упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц стопы;
упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;
упражнения на исправление осанки.
<u>II. **Раздел**. Развитие познавательной активности и эстетических потребностей в области музыки и хореографии.</u>
Тема 1. Беседы по хореографическому искусству.
Беседа 1. Ознакомление обучающихся с искусством хореографии. Место хореографии среди других видов искусства. Просмотр в/ф: «Волшебный мир балета», балет «Щелкунчик» (Вып.1. Н.Рыженко, 2000). Виды и стили хореографического искусства.
Беседа 2. Известные исполнители. «Молодой балет» (просмотр видеопрограмм с участием балерин: Лопаткиной У., Захаровой С., Вишневой Д. Виды и стили хореографического искусства.
Тема 2. Самостоятельная творческая работа.
История балетного театра (самостоятельная работа в тетрадях, выписки из предложенной литературы).
Поэзия о танце (самостоятельная работа в тетради). Костюм к танцевальному образу русской березки.
Написать творческую биографию о понравившейся балерине (из предложенных педагогом источников). Обосновать выбор.
<u>III. **Раздел**. Сценическая деятельность. Репертуар.</u> Танцы с использованием пройденных комбинаций движений. Сюжетные, тематические танцы с учетом сценариев мероприятий:
Осенние праздники;
Новый год;

8 марта.
Масленица.
9 мая.
Конкурсные программы.
Приобретенные компетенции по окончании 1 года обучения:
Знания:
- знать терминологию, применяемую на занятиях классического и народно-сценического танцев
Умения:
- уметь исполнить упражнения у станка и на середине

2-ой год обучения.

На втором году обучения продолжают осваиваться, закрепляться знания, умения, навыки, полученные на 1-ом году обучения.

I. Раздел. Хореографический экзерсис.

Классический танец.

Задачи практического курса включают в себя дальнейшее развитие координации путем изучения новых форм port de bras, усложнением движений, исполнение некоторых поз, развитие силы ног, особенно стопы, путем введения полупальцев на 2-х ногах в движениях у палки и на середине, увеличение количества исполнения движения в каждом направлении, а так же за счет некоторого ускорения темпа основных движений экзерсиса у палки и на середине.
Особое внимание уделяется сохранению точности исполнения движений в процессе развития координации и усложнения учебных задач курса.

Экзерсис у станка

Releve с demi plie по 1, 2, 5 позиции;
Demi, grand plie по 1, 2, 5, 4 позиции боком к станку;
Battement tendus: крестом с 5 позиции, во всех направлениях; с опусканием пятки во 2 позицию без перехода с опорной ноги (позднее с переходом на рабочую ногу) и в 4 поз. Без перехода (позднее с переходом).
Battement tendus jete: крестом с 5 позиции; pique.
Rond de jambe par terre en dehors и en dedans на demi plie.
Battement frappes крестом носком в пол; в позы, с окончанием в demi plie;
Battement fondus носком в пол (позже на 30 градусов): крестом из 5 позиции.
Battement releve lent и battement developpe en face на 90 градусов.
Grand battements jete.
Растяжка лицом к станку.
Экзерсис на середине зала.
demi, grand plie по 1 позиции;
Освоение основных поз (Croisee, Effacee, 2, 3 port de bras, 1, 2, 3 Arabesgue).
Grand plie на полупальцах с движениями рук; Battement tendus.
Battement releve lent в сторону с 1 позиции
port de bras 1, 2, 3.
ПРЫЖКИ.

Temps leve saute по 1, 2, 5 позднее 4 позиции. Pas echappe на 2 поз. Chanjement de pied. Pas assamble.
Вращения по диагонали.

Народно-сценический танец.

На 2-ом году обучения по программе обучающиеся знакомятся с системой народно-сценического танца, основными этапами его развития.
Основными задачами обучения является правильное усвоение постановки корпуса, ног, рук и головы в упражнениях у станка и на середине зала. Освоение основных позиций ног и рук народно-сценического танца и упражнений на развитие координации.
Все упражнения и движения народно-сценического танца первоначально исполняются в "чистом" виде.
По мере усвоения правильного исполнения этих упражнений и движений на них составляются несложные комбинации.

Экзерсис у станка:

Preparation для рук.
Demi и grand plie(переход из позиции в позицию приемом battement tendu). Demi и grand plie (исполняется по выворотным позициям, переход из позиции в позицию через развороты одной или 2-х стоп.).
Battement tendu (исполнение как в классическом танце). Battement tendu с выносом на каблук.
Подготовка к Battement tendu jete (исполняется как в классическом танце). Battement tendu jete с demi-plie, с pur le pied.
Подготовка к Rond de jambe par terre.
Подготовка к "веревочке". Подготовка к "веревочке" с подъемом на полупальцы.
Упражнение для бедра (поворот бедра внутрь и наружу) на полной стопе, на полупальцах.
Упражнение для бедра.
Выстукивание по 6-ой и 3-ей позиции. Упражнение на выстукивание по 6-ой позиции: чередование ударов полупальцами; чередование ударов каблуками; чередование ударов полупальцами и каблуками.
Battement developpe (плавный и отрывистый).
Grand battement jete (исполняется как в классическом танце).
Положение лицом к станку:
Наклоны и перегибы корпуса во всех направлениях в сочетании с другими движениями в определенном характере.
Голубцы: низкий, высокий.

Экзерсис на середине зала:

Во время занятий на середине зала большое внимание уделяется упражнениям для корпуса, ног, рук и головы в манере изучаемых народно-сценических танцев.
Проучиваются основные ходы и движения.
Изучаются танцы народов Прибалтики и Белоруссии, Украины, Молдавии, России, танцы восточной группы.
Изучение основных элементов русского танца в определенной последовательности и методика их разучивания
Русский танец.
Бег.

“Молоточки”.
“Веревочка”.
“Ковырялочка”.
“Маятник”.
“Моталочка”.
Основные шаги:
переменный шаг (с продвижением вперед, назад);
переменный шаг с приседанием(с продвижением вперед, назад);
девичий с переступанием.
Белорусский танец:
Основные положения корпуса, ног, рук и головы в женских, мужских и парных танцах.
Основные ходы и движения.
Расположения танцующих в паре.
Рисунки.
Украинский танец:
Основные положения корпуса, ног, рук и головы.
Основные ходы и движения.
Молдавский танец:
Основные положения корпуса, ног, рук и головы.
Основные ходы и движения.
Танцы Средней Азии (узбекский, таджикский, татарский): положения рук, ног; поклон; движение кистей, плеч, головы; основные ходы;
Верчения: прыжки по VI позиции в повороте по точкам, тоже с поджатыми ногами; по диагонали (подскоки, бег).

Партерная гимнастика.

Продолжение работы по развитию специальных хореографических данных по тем же видам упражнений.

Современный танец

Тема 1. Развитие пластики в современных ритмах.
Основные понятия: параллель, вертикаль, спираль, контракш, лифт.
Упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепления мышц спины
Упражнения для нижнего отдела позвоночника
Упражнение для ориентировки
Контракшн
Упражнение «отдых»
Упражнение «Наклоны»
Упражнения лежа на полу.
Упражнение сидя
Упражнение для дыхания
Упражнение сидя по 4 позиции
Упражнения на коленях
Встаем с пола
Упражнения на середине зала
Тема 2. Модерн- джаз танец (подготовительный уровень).
На подготовительном этапе должны быть изучены следующие движения:
В разделе *«Изоляция»:*

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.
3. Грудная клетка: движения из стороны в сторожу и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.
4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги. «восьмерка», shimmi ; jelly roll.
5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной» и невыворотной ногой.

В разделе «Упражнения *для позвоночника»* должны быть усвоены следующие положения:
1. *Flat back* вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом, *Deep body bend*. Twist и спираль.
2. Contraction, *release, high release.* Положение arch, *low back, curve* и body roll («волна» — передняя. задняя, боковая).

В разделе *координация»* изучаются:
Свинговое раскачивание двух центров.
Параллель и оппозиция в движении двух центров.
Принцип управления, «импульсные цепочки».
Координация движений рук и ног, без передвижения.

В разделе *«Уровни»* изучаются:
1. Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
2. Упражнения стрэтч-характера в различных положениях.
3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
4. Упражнения на *contraction* и *release* в положении «сидя».
5. Твист и спирали торса в положении «сидя» .
6. Движения изолированных центров.

В разделе *«Кросс. Перемещение в пространстве»* изучаются:
1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Шаги с мультипликацией.
4. Основные шаги афро-танца.
5. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
6. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
7. Прыжки: *Hop, jump, leap.*

В разделе *«Комбинация или импровизация»* изучаются: Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т. д.

<u>II. **Раздел**. Развитие познавательной активности и эстетических потребностей в области музыки и хореографии.</u>

Тема 1. Беседы по хореографическому искусству. (непосредственно на практических занятиях)

Беседа 1.Виды хореографического искусства. Музыка в уроке классического танца. Элементы теории музыки.

Беседа 2. Эстетика элементов классического танца.
Беседа 3. Освоение понятий формообразующего значения (музыкальный квадрат, музыкальная фраза, предложение, период). Музыкальные и хореографические формы (сюита, канон, вариация и др.)
Беседа 4. Народно-сценический танец как вид хореографического искусства.
Беседа 5. Современная хореография. Историческая справка. Виды, стили, направления. Основные понятия. Видеоматериал (искусство современного танца на профессиональной и непрофессиональной сцене).
Просмотр видеофильмов о театрах джаз, модерн танца, д/ф «Дорога к танцу» об ансамбле народного танца И. Моисеева.
Тема 2. Самостоятельная творческая работа.
Синтез искусств. Искусство танца в опере, музыкальном театре, кино, мультфильме.
Творческие задания: подбор музыкального и танцевального образа по прочитанной сказке, рассказу;
Узнавание поз классического танца в произведениях скульптуры, графики разных времен.

III. **Раздел**. Сценическая деятельность. Репертуар.

Танцы с использованием навыков и умений, полученных в процессе изучения I, II разделов. Сюжетные, тематические танцы с учетом сценариев школьных мероприятии
Приобретенные компетенции по окончании 2 года обучения:
Знания:
- знать терминологию классического и народно- сценического танца
Умения:
- уметь исполнить упражнения у станка и на середине
- уметь исполнить танцевальные этюды по программе

3-ий год обучения.

I **Раздел**. Хореографический экзерсис.

Закрепляются знания, умения и навыки, полученные на 2-ом году обучения по всем темам. Кроме того, в раздел включаются:
Музыкально-ритмические навыки *(теоретические и практические вопросы):*
Затакт. Затактовое построение.
Пунктирный ритм, триоли, различные виды синкоп.
Музыкальный размер 3/8, 6/8.
Расширение представления о танцевальных жанрах (современная музыка).
Классический танец.
На третьем году обучения большое внимание уделяется вопросам музыкально-хореографических связей в уроке классического танца. Это обусловлено учебной направленностью курса, требующей развития уровня музыкальности, предполагающего свободное овладение понятиями ритм, метр, темп, музыкальная динамика. Знание основ теории музыки необходимы обучающимся для исполнения более сложных темпо-ритмических и координационных структур комбинаций на все следующие годы.

Основная задача года – выработка “апломба” на целой стопе, полупальцев обеих ног и одной ноги с рабочей ногой в положении cur le cou-de-pied, устойчивости в поворотах. Уделять внимание выразительности исполнения.
Вводятся танцевальные нюансы (“вздох” кисти с полуперегибами корпуса вперед и назад) в комбинации основных движений экзерсиса у палки и на середине. На середине возможно исполнение небольших танцевальных этюдов (для определения индивидуальности обучающихся).

Экзерсис у станка

Grand plie, demi plie с port de bras.
Battement tendus в позах.
Battement tendus jete в позах.
Demi rond de jambe на 45 градусов en dehors и en dedan на demi plie и на полупальцах.
Battement fondu в позах на всей стопе носком в пол и на 45 градусов; double fondu на всей стопе.
Battement frappes в позах носком в пол; на полупальцах; с окончанием на demi plie.
Battement doubles frappes.
Rond de jambe en l’air en dehors, en dedan на 45 градусов.
Grand battements jete.
Перегибы корпуса – вперед, назад по 5 позиции, держась одной рукой за станок.
Поза attitude
Полу поворот в 5 поз. на полупальцах, позже на 360 градусов.
Подготовительные упражнения для туров из 5, 2 позиции en dehors и en dedans.

Экзерсис на середине зала

5 и 6 port de bras. Подготовительные упражнения к турам.
Pas de bourree simple. Battement fondu на воздух. Battement releve lent. Battement developpe.
Grand battement jete.
ПРЫЖКИ:
Pas glissade. Pas jete. Sissonne сценический.
верчения: tour pique, подготовка к tours из IV, V позиций, emboite в повороте.

Народно-сценический танец.

Экзерсис у станка:
Demi-plie (отрывистое).
Маленькое каблучное. Каблучный батман на 90 градусов.
Проучивание па тортье.
Battement tendue.
“Веревочка”. Подготовка к “веревочке” с прыжком.
Подготовка к флик фляку. Флик фляк с переступанием, с ударом пятки опорной ноги.
Battement developpe (плавный и отрывистый). Battement developpe на demi-plie и полупальцах опорной ноги .
Grand battement jete. Grand battement jete с увеличенным размахом.
Лицом к станку.
Голубцы прыжке по 6-ой позиции.
Экзерсис на середине зала
Итальянский танец: основные ходы, положения рук, работа с бубном.
Испанский танец: основные движения, положения рук, работа с веером,

кастаньетами.
Цыганский танец.

Элементы танцев проучиваются у станка, на середине, затем используются в танцевальных постановках.

Партерная гимнастика.

Продолжение работы по развитию специальных хореографических данных, формированию осанки. Увеличивается скорость исполнения движения, количество повторений каждого упражнения.

Современный танец.

Тема 1. Современный эстрадный танец.
Разучивание основных шагов, элементов, комбинаций современных стилей:
hip-hop, funky.
Тема 2. Модерн- джаз танец (базовый уровень)
На базовом уровне обучения вводятся новые технические понятия:
1. Разогрев с использованием уровней.
2. Комплексы изоляций.
3. Сочетания различных ритмов во время движения.
4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и *contraction в* положении «стоя» и «сидя».
5. Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: "сидя", «лежа». «стоя у станка».
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров,
7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360°.
8. Танцевальные этюды, возможно, сюжетного характера.

В разделе «Разогрев» могут использоваться:
1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)
2. Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стрэтч-характера, наклоны и твисты торса,
3. Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Новые понятия в разделе *«Изоляция»:*
1. Комплексы изоляций.
2. Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundary-квадрат и sundary-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.
3. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.
4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.
5. Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.
6. Руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.
7. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениямиторса (спираль, твист, *contraction* и *release).*

В разделе *«Координация»* изучаются:
1. Бицентрия: движения двух центров в параллель и оппозицию.

2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
3. Трицентрия в параллельном направлении.
4. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.
5. Использование различных ритмов в исполнении движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой — акцентировано и резко.

В разделе «Упражнения для *позвоночника* изучаются:
1. Соединение и комбинации движений, изученных ранее.
2. Использование падений и подъемов во время комбинаций.
3. Соединение *contraction* и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.

В разделе *«Уровни»* изучаются:
1. Комбинации с использованием *contraction, release,* спирали и твисты торса.
2. Перемещение из одного уровня в другой.
3. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

В разделе *«Кросс. Передвижение в пространстве»* изучаются:
1. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге)
2. Использование *contraction* и *release* во время передвижения.
3. Вращение как способ передвижения в пространстве.
4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

В разделе *«Комбинация или импровизации»* изучаются: развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

<u>II. Раздел. Развитие познавательной активности и эстетических потребностей в области музыки и хореографии.</u>

Тема 1. Беседы по хореографическому искусству.

Беседа 1. Основы постановки танца: рисунок танца, образ, сюжет (драматургия), подбор костюмов, оформление. Особенности создания балетного спектакля.

Беседа 2. Элементарная теория музыки. Затакт. Затактовое построение. Пунктирный ритм, триоли, различные виды синкоп. Музыкальный размер 3/8, 6/8.

Тема 2. Самостоятельная творческая работа.

Написание отзыва по просмотренному самостоятельно хореографическому произведению (балету, фильму-балету), концерту из танцевальных номеров и др. (возможно, по плану, предложенному педагогом

<u>III Раздел. Сценическая деятельность. Репертуар.</u>

Танцы с использованием навыков и умений, полученных в процессе изучения I, II-го разделов. Сюжетные, тематические танцы с учетом сценариев школьных мероприятий.

Приобретенные компетенции по окончании3 года обучения

Знания

- знать терминологию классического, народно – сценического и современного танцев

Умения:

- уметь исполнить комбинации у станка и на середине
- уметь исполнить запланированные номера из репертуара ансамбля

4-ый год обучения**.**

<u>I **Раздел**. Хореографический экзерсис.</u>

Классический танец

Изучение новых движений осуществляется на базе совершенствования пройденного материала. Среди новых движений особое внимание уделяется исполнению больших прыжков. В исполнении движений важным является сочетание чистоты и выразительности, умение выделять основные и второстепенные движения, различие в их исполнении. Исключительно важной является работа над точностью освоения манеры исполнения.

Экзерсис у станка

demi, grand plie по 4 позиции.
Flic-flac.
Battement frappe на 45 градусов в позах croise, efface.
Grand rond de jambe en dehors, en dedans на 90 градусов.
Pas coupe.
Pas ballotte.
Туры.
Grand battement jete balance.
Battement battu.
Developpe toumbe.

Экзерсис на середине зала

Туры из 2, 5, 4 позиций.
Pas de bourree ballotte en tournant на ¼ поворота.

ПРЫЖКИ:
Sissonne fermee.sissonne toumbe. Pas coupe Pas de chat. Echappe battu

Народно-сценический танец.

Задачами 4-го года обучения является совершенствование пройденного и освоение методики исполнения более сложных комбинированных движений у станка и на середине зала в сложных ритмических рисунках и ускоренных темпах.
Экзерсис у палки должен занимать примерно 20 минут. Комбинации должны быть короткими по насыщенность, более сложными технически и по координации.
Но в основе курса должна быть середина.
Особое внимание следует уделять раскрытию национального характера и манере исполнения, необходимости добиваться выразительности исполнения.
Венгерский танец: основные движения, ключи, положения рук и корпуса

Экзерсис у станка:

Подготовка к “веревочке” со скачком.
Battement developpe со скачком.
Battement developpe с туром из 5 позиции.
Гранд батман жете балянсуар.
Усложненное упражнение для гибкости корпуса.

Экзерсис на середине зала

Польский танец.
Основные положения корпуса, ног, рук и головы в женских, мужских и парных танцах.
Ходы и движения на месте.
Движения рук.
Вращения.

Болгарский танец.
Основные положения корпуса, ног, рук и головы в женских, мужских и парных танцах.
Основные ходы и движения.
Движения рук в массовых танцах.
Венгерский танец
Основные положения корпуса, ног, рук и головы в женских, мужских и парных танцах.
Ходы и движения на месте.
Движения рук.

Современный танец.

Тема 1.Афро-джаз
Основные позиции рук. Позиции ног (особенности).
Комбинации на середине зала.
Упражнения на растяжение и укрепление мышц.
Упражнения по диагонали: верчения.
Танцевальные комбинации.
Тема 2. Модерн- джаз танец (продвинутый уровень)
Продвинутый уровень предназначен для исполнителей, владеющих не только основами модерн-джаз танца, но и классическим и народно-сценическим танцем. Повторение курса, закрепление пройденного.
Упражнения выполняются по тем же разделам, но полицентрически, полиритмически, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения.
В разделе «Разогрев» изучаются все виды разогрева в комплексной форме. Время для разогрева максимально сокращается,
В разделе *«Изоляция»* изучается:
Полиритмия и полицентрия. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении.
В разделе *«Упражнения для позвоночника»* изучается:
Соединение всех возможных движений торса (спиралей, твистов, contraction, *release, high release;,* наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.
В разделе «Партер» изучаются:
Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и *release),* падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, Колеса и другие.
В разделе «Кросс. Передвижение в пространстве» изучаются:
Использование всего пространства класса. Шаги с координацией трех, четырех и более центров, шаги с использованием contraction и release, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.

<u>II. **Раздел**. Развитие познавательной активности и эстетических потребностей в области музыки и хореографии.</u>
Тема 1. Беседы по хореографическому искусству.
Беседа 1. Принципы композиции танца. Типы и виды композиции танца. Выразительные средства композиции танца.
Беседа 2. Анализ хореографических постановок, просмотренных по видео, на концертах, в музыкальном театре.

III **Раздел**. Сценическая деятельность. Репертуар.
Сюжетные, тематические танцы с учетом сценариев мероприятий.
Приобретенные компетенции по окончании 4 года обучения
Знания:
- знать терминологию, применяемую на занятиях классического, народно-сценического и современного танца
- знать ведущие профессиональные ансамбли народного танца России

Умения:
- уметь эмоционально исполнить комбинации у станка и на середине
- уметь исполнить танцевальную композицию в характере народа, в котором поставлена композиция

Организация процесса обучения
Формы проведения занятий.
Учебное занятие (индивидуальные и групповые); репетиция, открытое занятие, беседа, экскурсия, концерт, конкурс, фестиваль.
Методы:
1. Словесный метод используется при беседе, рассказе, при анализе музыкального или художественного произведения.
2. Наглядный метод используется при показе репродукций, фотографий, видеоматериалов.
3. Практический – упражнения, репетиции.
4. Инновационные – метод проектов, импровизация.

Методическое обеспечение программы
Планы-конспекты занятий.
Конспекты бесед.
Видеоматериал к беседам
Наглядный материал к беседам и занятиям.
Диагностические материалы.

Материально-техническое обеспечение программы:
Наличие учебного класса.
Оборудование классов: станки, зеркала для самоконтроля, палубный пол.
Техническое оснащение: магнитофоны, фортепиано, видеомагнитофон (DVD), видеокамера.
Сценическая площадка для репетиций.
Оформление концертных номеров:
изготовление костюмов в соответствии с репертуаром;
обувь для сцены (каблучная) и для занятий;
бутафория;
оформление сцены (в соответствии с тематикой выступления).
фиксирование учебного процесса и сценического материала на видеопленке и фотопленке.
Музыкальное оформление номеров:
аранжировка музыкального материала с возможными материальными затратами;
накопление музыкального и нотного материала.
Возможность приглашения балетмейстеров-постановщиков для обогащения репертуара новыми формами и содержанием (с возможными материальными затратами).

Требования к внешнему виду детей:

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

Связи с родителями.

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

Литература для педагога.

Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе. – М., 2004.
Барышникова Т. Азбука хореографии.- М., 1999.
Боголюбская. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах (учебно- методическое пособие). М., 1982
Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе. – Киев, 1985.
Буренина А. И. Ритмическая мозаика. – Спб., 1997.
Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. –М., 2002. – 120с.
Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет. – М., 2004. –144 с.
Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М., 2003. – 208с.
Жадина О. В., Курамшин В. В. Школа балета Аскольда Макарова. Методика преподавания основ классического танца детям младшего возраста. – Спб., 1996.
Загвязинский В.И. Исследовательская деятельность педагога. – М., 2006.
Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.1. – 112 с.
Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.2. – 104 с.
Лисенкова И.Н. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах.- М., 1989.
Лихачев Б.Т. Теория эстетического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1985.-176с
Мессерер А. Уроки классического танца. – СПб., 2004.
Методика учебно-творческой работы в самодеятельном коллективе. – СПб., 1972.
Методическое пособие Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации. Сост. Н. К. Беспятова. – М., 2003.
Музыкально-эстетическое воспитание в общеобразовательной школе. - Свердловск, 1966.
Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. - М., 2001.
Педагогическая поддержка ребенка в образовании: уч. пос. для студ. высш. уч. зав./под ред. В.А.Сластенина, И.А.Колесниковой. – М: Изд.центр «Академия», 2006. – 288с.

Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М., 2000. – 72 с.
Прибылов Г.Н. Методические рекомендации и программы по классическому танцу. – М., 1984.
Пузыни Т.Г. Педагогические условия формирования авторства подростков в художественной деятельности. Дисс. на соиск. уч. степ. канд. п.н. – М., 2001.
Пуртова Т.В и др. Учите детей танцевать.- М., 2003. – 256 с.
Степанов Е.Н., Лузина Л.М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. – М: ТЦ Сфера, 2002. – 160с.
Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. – Спб., 2001. – 352 с
Фольклор – музыка – театр. Под ред. С.Мерзляковой. – М.,1998.
Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. – М., 2000.
Ярмолович Л. Классический танец. 1-2 классы. – Л., 1986.

Литература для детей:

Барышникова А. Азбука хореографии. – М.,1999.
Балет: пер. с англ. – М: ООО «Изд. Астрель», 2003. – 64 с.: ил.
Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1980.
Вечеслова Т. Я – балерина. – Л. – М. «Искусство», 1966. – 272с.
Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
Дешкова П. Загадки Терпсихоры. - М., 1989.
Носова В.В. Балерины. – М., 1983.
Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., 1985.
Прокопов К. Клубные танцы: ОНА. – М.: АСТ. Астрель: Хранитель, 2007. – 119с.
Смит Люси. Танцы. Начальный курс. – М., 2001.
Тимофеева Н. Мир балета. – М., 1993.
Уральская В.С. Природа танца. – М.,1981.
Уральская В.С. Рождение танца. – М.,1982.
Хочу танцевать. Под ред. Г.Филатовой. – М., 1998.
Чижова А.Э. Танцует «Березка». – М., 1967.