

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Бугульминская детская школа искусств» Бугульминского муниципального района  
Республики Татарстан

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»**

г. Бугульма, 2018

**Принято:**

Педагогическим советом

МБОУ ДО «БДШИ»

Протокол № 1 от 29.08.2018г.

**Утверждаю:**

Директор МБОУ ДО «БДШИ»

Л.Н. Пискунова

Приказ № 199 от 29.08.2018г.



Данная программа составлена на основе примерной программы дисциплины хореография В.П. Сердюков, профессор А.А. Борзов, С.Е. Бахто разработано и утверждено в разное время центральными методическими кабинетами министерств культуры России и СССР, «100 уроков классического танца» В.Костровицкая Искусство, 1981г., Музыкально-ритмическое воспитание Т.Т Ротерс.- М.: 1998г. Танцевальная мозаика С.Л.Слущкая- М.: Линка-пресс, 2006г.Гимнастика в хореографии А.И.Кавеева – Казань 2001г., Модерн-джаз танец: этапы развития, метод. Техника В.Ю. Никитин.- М.,1998г.

В программе выдержаны основные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, согласно письма Министерства образования и науки России от 11.12.2006 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Разработчик: Ахунова Светлана Анатольевна, преподаватель высшей квалификационной категории МБОУ ДО «БДШИ» Бугульминского муниципального района РТ

Галямова Екатерина Александровна, преподаватель первой квалификационной категории МБОУ ДО «БДШИ» Бугульминского муниципального района РТ.

## Содержание

<b>I. Пояснительная записка</b>	4
1.1. Цели и задачи программы	
1.2. Срок освоения программы	
1.3. Требования к условиям реализации программы	
<b>II. Планируемые результаты освоения программы</b>	9
<b>III. Материально-техническое обеспечение программы</b>	13
<b>IV. Учебный план</b>	14
<b>V. График образовательного процесса</b>	15
<b>VI. Программы учебных предметов</b>	16
5.1. Программа по предмету «Классический танец» (5 лет обучения)	
5.2. Программа по предмету «Классический танец» (подготовительная группа 2 года)	
5.3. Программа по предмету «Эстрадный танец» (5 лет обучения)	
5.4. Программа по предмету «Ритмика» (подготовительная группа 2 года)	
5.5. Программа по предмету «Детский танец» (подготовительная группа 2 года)	
5.6. Программа по предмету «Гимнастика» (5 лет обучения)	
5.7. Программа по предмету «Гимнастика» (подготовительная группа 2 года)	
5.8. Программа по предмету «История хореографического искусства»	
5.9. Программа по предмету «Сценическая практика» (5 лет обучения)	
5.10. Программа по предмету «Сценическая практика» (подготовительная группа 1 год)	
5.11. Программа шестого года обучения.	
<b>VII. Система и критерии оценок результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Хореографическое искусство»</b>	116
<b>VIII. Список учебной и методической литературы</b>	122

## I. Пояснительная записка

Настоящая комплексная общеобразовательная программа «Хореографическое искусство» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12г., Перечня примерных учебных программ для детских школ искусств (письмо Управления науки и образования от 31.05.2004г. № 687-06-322 и в соответствии с Приказом МО и Н РФ от 29.08.2013г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей. Направленность программы – художественная. Программа включает в себя семь предметов: **«Ритмика», «Классический танец», «Эстрадный танец», «История хореографического искусства», «Сценическая практика», «Гимнастика».** Между ними установлены меж предметные связи, которые способствуют лучшему формированию отдельных понятий внутри каждого предмета, так называемых меж предметных понятий, полное представление о которых невозможно дать учащимся на уроках какой-либо одной дисциплины.

Программа «Хореографическое искусство» составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

- создание условий для хореографического образования, эстетического воспитания, духовно нравственного развития детей;
- приобретение детьми знаний, умений и навыков по хореографии;
- приобретение детьми опыта творческой деятельности;
- овладение детьми духовными и культурными ценностями народов мира.

Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами хореографического искусства, на приобщение детей к активной познавательной и творческой работе. Процесс обучения хореографическому искусству строится на единстве активных методов и приемов учебной работы, при которой в процессе усвоения знаний, законов и правил хореографического искусства у воспитанников развиваются творческие начала.

**Новизна программы** состоит в личностно-ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы

создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Задачу формирования танцевального творчества невозможно решить, если у детей не будет осознанного отношения к выразительным движениям;

понимания их образного значения;

если они не овладеют образным языком танцевальных движений.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

При составлении данной программы было учтено, что в основе формирования способности хореографической деятельности лежат два главных вида деятельности детей- это творческая практика и изучение теории. Ценность необходимых для творчества знаний определяется, прежде всего, их системностью. Данная программа способствует развитию ребенка с учетом его индивидуальных способностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций.

#### **Основные принципы программы:**

-принцип единства восприятия и созидания

Единство восприятия произведений искусства (в т. ч. музыки и литературы) и собственной творческой практической работы формирует хореографическое мышление детей, создает условия для осознания и воплощения на сцене танцевальных номеров.

-принцип «от жизни через искусство к жизни»

Широкое привлечение жизненного опыта детей, примеров из окружающей действительности, наблюдение и переживание окружающей реальности, способность осознания своего внутреннего мира обеспечивает связь искусства с жизнью, формирует у ребенка способность выражать свое видение мира на основе освоения опыта художественной культуры

-принцип целостности освоения материала

Программа предусматривает последовательное изучение методически выстроенного материала, что обеспечивает поступательное художественно-эстетическое развитие ребенка.

- Принцип доступности и наглядности

на занятиях создана структура деятельности, создающая доступные условия для творческого развития воспитанников, посредством обширной наглядности в каждой сфере хореографического творчества.

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей

Обучаясь по данной программе, дети проходят путь от простого к сложному, с учетом возврата к пройденному материалу на новом, более сложном творческом уровне.

Особое внимание уделяется развитию музыкально-двигательных способностей обучающегося на основе приобретенных им знаний, умений и навыков; создание комфортных условий для формирования устойчивого интереса к хореографическому искусству. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимыми для развития навыков ребенка.

### **1.1. Цели и задачи программы**

- воспитание и развитие у обучающихся личностных качеств, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;

- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;

- формирование у обучающихся умения самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности;

- воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально нравственной отзывчивости;

- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства;

- выработка у обучающихся личностных качеств, способствующих освоению в соответствии с программными требованиями учебной информации, умению планировать свою домашнюю работу, осуществлению самостоятельного контроля за своей учебной деятельностью, умению давать объективную оценку своему труду, формированию навыков взаимодействия с преподавателями и обучающимися в образовательном процессе, уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

## **1.2. Срок освоения программы**

Срок освоения программы «Хореографическое искусство» составляет 5 лет (в возрасте 7-8 лет), допускается подготовительное обучение 2 года (в возрасте 5-6 лет), 6 год обучения для выпускников хореографического отделения.

При приеме на обучение по программе «Хореографическое искусство» образовательное учреждение МБОУ ДО «Бугульминская детская школа искусств» проводит отбор детей с целью выявления их творческих способностей. Отбор детей проводится в форме творческих заданий, позволяющих определить музыкально-ритмические и координационные способности ребенка (музыкальность, артистичность, танцевальность), а также его физические, пластические данные.

Освоение обучающимися программы «Хореографическое искусство» завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой ДШИ.

## **1.3. Требования к условиям реализации программы**

С целью обеспечения высокого качества образования, его доступности, открытости, привлекательности для обучающихся, их родителей (законных представителей) и всего общества, духовно-нравственного развития, эстетического воспитания и творческого становления личности, ДШИ обеспечивает создание комфортной развивающей образовательной среды. Продолжительность учебных занятий составляет 32 недели (подготовительные группы), 33 недели (5 летнее обучение). В учебном году предусматриваются каникулы в объеме не менее 4 недель, летние каникулы – 13 недель.

Осенние, зимние, весенние каникулы проводятся в сроки, установленные при реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования.

Программа «Хореографическое искусство» обеспечивается учебно-методической документацией по всем учебным предметам.

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. В качестве средств текущего контроля успеваемости используются задания и работы, выполняемые во время уроков на практических занятиях. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов.

Итоговая аттестация проводится в форме экзаменов по всем изученным дисциплинам. По завершении изучения учебных предметов по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании ДШИ. При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Материально-техническая база ДШИ соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. ДШИ соблюдает своевременные сроки текущего и капитального ремонта учебных помещений.

Для реализации программы «Хореографическое искусство» имеется необходимый перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения: учебные хореографические залы с зеркалами и деревянными станками, библиотека, методический фонд, аудио и видеотека, музыкальный центр и фортепиано.



## **II. Планируемые результаты**

### **Освоения программы**

2.1. Минимум содержания программы «Хореографическое искусство» должен обеспечивать целостное художественно-эстетическое развитие личности и приобретение ею в процессе освоения образовательных программ художественно-исполнительских и теоретических знаний, умений и навыков. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

меж предметным, включающим освоенные обучающимися меж предметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами. Результатом освоения программы «Хореографическое искусство» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков по учебным предметам:

## **«Классический танец»**

### **Обучающийся должен знать:**

- знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание балетной терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций классического танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

### **Обучающийся должен уметь:**

- умение исполнять на сцене классический танец, произведения учебного хореографического репертуара;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умение исполнять элементы и основные комбинации классического танца;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения;

### **Обучающийся должен владеть навыками:**

- навыки музыкально-пластического интонирования;
- навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений;

## **«Эстрадный танец»**

### **Обучающийся должен знать:**

- Знание комплекса специальных хореографических упражнений эстрадного танца;
- знания требований к физической подготовленности обучающегося;

**Обучающийся должен уметь:**

- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений эстрадного танца;
- умение соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- умение разучивать поручаемые партии под руководством преподавателя;
- умения исполнять хореографические произведения на разных сценических площадках;

**Обучающийся должен владеть навыками:**

- навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков; навыки комбинирования различных элементов эстрадного направления;
- навык владения средствами пластической выразительности;
- навык публичных выступлений;

**«История хореографического искусства»**

**Обучающийся должен знать:**

- знание основных этапов развития хореографического искусства;
  - знание основных отличительных особенностей хореографического искусства различных исторических эпох, стилей и направлений;
  - знание имен выдающихся представителей и творческое наследие хореографического искусства различных эпох;
- знание основных этапов становления и развития русского балета;

**Обучающийся должен уметь:**

- умение анализировать произведение хореографического искусства с учетом времени его создания, стилистических особенностей, содержательности, взаимодействия различных видов искусств, художественных средств создания хореографических образов, игрового образа;
- навыки координации движений.

**«Сценическая практика»**

**Обучающийся должен знать:**

- знание средств создания образа в хореографии;

**Обучающийся должен уметь:**

- умение осуществлять подготовку концертных номеров, партий под руководством преподавателя;
- умение работы в танцевальном коллективе;
- умение видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;
- умение понимать и исполнять указания преподавателя, творчески работать над хореографическим произведением на репетиции;
- умения исполнять хореографические произведения на разных сценических площадках;

**Обучающийся должен владеть навыками:**

- навыки участия в репетиционной работе;
- навыки исполнительского мастерства.

**«Ритмика»****Обучающийся должен знать:**

- Знание основных понятий, связанных с метром и ритмом, темпом и динамикой в музыке;
- Знание понятия лада в музыке (мажор, минор);
- Первичные знания о музыкальном синтаксисе, простых музыкальных формах;
- Представление о длительностях нот в соотношении с танцевальными шагами;

**Обучающийся должен уметь:**

- Умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- Умение отражать ладовую окраску в танцевальных движениях;
- Умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;

**Обучающийся должен владеть навыками:**

- Навыки двигательного воспроизведения ритмических рисунков;
- Навыки сочетания музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями;
- Навык владения средствами пластической выразительности;
- Навык публичных выступлений;

### **III. Материально-техническое обеспечение программы**

Условия для проведения учебных и репетиционных занятий:

#### **1. Наличие учебного хореографического класса.**

#### **2. Оборудование класса:**

станки, зеркала, палубный пол, раздевалка, гимнастические коврики.

#### **3. Техническое оснащение:**

магнитофоны, фортепиано, музыкальный центр.

#### **4. Оформление концертных номеров:**

- изготовление костюмов в соответствии с репертуаром;
- обувь для сцены (каблучная) и для занятий;
- бутафория;
- оформление сцены (в соответствии с тематикой выступления).

#### **5. Формирование учебного процесса и сценического материала на видеопленке и фотопленке.**

#### **6. Музыкальное оформление номеров:**

- аранжировка музыкального материала с возможными материальными затратами;
- накопление музыкального и нотного материала.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО "БДШИ"

\_\_\_\_\_ Л.Н.Пискунова

**РАБОЧИЕ УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ МБОУ ДОД " БДШИ"**

**на 2018-2019 учебный год**

Хореография

Срок обучения 5 лет

Предметы	Количество часов в неделю							Формы отчетности
	1 под. группа	2 Под. группа	1	2	3	4	5	
Классический танец	1	2	2	2	2	2	2	Контрольные уроки по полугодиям, зачеты, экзамены.  Конкурсы, концерты
Детский танец	1	2	—	—	—	—	—	
Эстрадный танец	—	—	2	2	2	2	2	
Гимнастика	1	1	1	1	1	1	1	
Ритмика	1	—	—	—	—	—	—	
Сценическая практика	—	1	1	2	2	2	2	
История хореографии						1	1	
Всего:	4	6	6	7	7	8	8	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной общеобразовательной программе

«Хореографическое искусство»

Нормативный срок обучения – 5 лет

Предметы	Год обучения/ количество часов в год						
	1 под. группа	2 Под. группа	1	2	3	4	5
Классический танец	32	64	64	66	66	66	66
Детский танец	32	64	—	—	—	—	—
Современный танец	—	—	64	66	66	66	66
Гимнастика	32	32	32	33	33	33	33
Ритмика	32	—	—	—	—	—	—
Сценическая практика	—	32	32	33	66	66	66
История хореографии	—	—	—	—	—	33	33
Всего:	128	192	192	198	231	264	264

## V. Программы учебных предметов

### 5.1. «Классический танец» (5 лет обучения)

Основная цель практического курса – овладение навыками методического исполнения движений и комбинаций на уроке классического танца в строгом соответствии с учебными задачами года.

#### Учебно –тематический план.

#### Первый год обучения.

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Теор.
		64	
1	Вводное занятие.	1	1
	<b>Раздел 1.Экзерсис у станка.</b>		
1.1.	<b>Тема 1.</b> Позиции ног. Позиции рук.	1	-
1.2.	<b>Тема 2.</b> Demi-plies.	2	-
1.3.	<b>Тема 3.</b> Battements tendus.	2	-
1.4.	<b>Тема 4.</b> Понятие направлений en dehors et en dedans. Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	2	-
1.5.	<b>Тема 5.</b> Battements tendus jetes.	2	-
1.6.	<b>Тема 6.</b> Положение ноги sur le cou-de-pied вперед и назад (обхват-	2	-



	ное, для battements frappes). Battements frappes в сторону, вперед, назад. Вначале носком в пол, позднее — на 45°.		
1.7.	<b>Тема 7.</b> Releves на полупальцы в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plies	2	-
1.8.	<b>Тема 8.</b> Battements tendus plie-soutenus вперед, в сторону, назад.	2	-
1.9.	<b>Тема 9.</b> Положение ноги sur le cou-de-pied («условное»), для battements fondus). Battements fondus в сторону, вперед, назад носком в пол, позднее — на 45°.	2	-
1.10	<b>Тема 10.</b> Battements releves lents на 90° с I и V позиций вперед, в сторону, назад.	2	-
1.11	<b>Тема 11.</b> Grand plie в I, II, III и V позициях.	2	-
1.12	<b>Тема 12.</b> Grand battements jetes с I и V позиций вперед, в сторону, назад.	2	-
1.13	<b>Тема 13.</b> Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).	2	-

	<b>Раздел 2. Экзерсис на середине зала.</b>		
2.1.	<b>Тема 1.</b> Позиции рук. Поклон.	2	-
2.2.	<b>Тема 2.</b> Demi-plies.	2	-
2.3.	<b>Тема 3.</b> Battements tendus а) с I и V позиций вперед, в сторону, назад; б) с demi-plies в I и V позициях вперед, в сторону, назад.	2	-
2.4.	<b>Тема 4.</b> Battements tendus jetes.	2	-

	а) с I и V позиций вперед, в сторону, назад.		
2.5.	<b>Тема 5.</b> Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans.  Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.	2	-
2.6.	<b>Тема 6.</b> Grand plie в I и II позициях en face.	2	-
2.7.	<b>Тема 7.</b> Battements frappes:  а) носком в пол во всех направлениях.	2	-
2.8.	<b>Тема 8.</b> 1, 2, 3-е port de bras.  Положение epaulement croisee et efface.  Малые и большие позы: croisee, efface, ecartee вперед и назад.	2	-
2.9.	<b>Тема 9.</b> I, II, III arabesques (вначале—носком в пол).	2	-
2.10	<b>Тема 10.</b> Battements tendus plies-soutenus вперед, в сторону, назад.	2	-
2.11	<b>Тема 11.</b> Battements releves lents на 90° во всех направлениях.	2	-
2.12	<b>Тема 12.</b> Grands battements jetes с I и V позиций вперед.	2	-
2.13	<b>Тема 13.</b> Releves на полупальцы в I, II и V позициях с вытянутых ног и с demi-plies.	2	-
2.14	<b>Тема 14.</b> Temps lie par terre вперед и назад.	2	-
2.15	<b>Тема 15.</b> Pas польки.	2	-
	<b>Раздел 3. Allegro.</b>		
3.1.	<b>Тема 1.</b> Temps saute по I, II, V позициям	2	-
3.2.	<b>Тема 2.</b> Changement de pieds.	2	-
3.3.	<b>Тема 3.</b> Pas echarpe по II позиции	2	-
3.4.	<b>Тема 4.</b> Pas assemble в сторону.	2	-

	<b>Второй год обучения.</b>		
		66	
	Вводное занятие.	1	1
	<b>Раздел 1. Экзерсис у станка.</b>		
1.1.	<b>Тема 1.</b> Battements tendus.	1	-
1.2.	<b>Тема 2.</b> Battements tendus jetes.	2	-
1.3.	<b>Тема 3.</b> Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plies.	2	-
1.4.	<b>Тема 4.</b> Battements fondus.	2	-
1.5.	<b>Тема 5.</b> Battements soutenus в сторону, вперед, назад на 45°, позднее—с подъемом на полупальцы.	2	-
1.6.	<b>Тема 6.</b> Battements frappes battements doubles frappes.	2	-
1.7.	<b>Тема 7.</b> Petits battements sur le cou-de-pied.	2	-
1.8.	<b>Тема 8.</b> Rond de jambe en Lait en dehors et en dedans на всей стопе (изучение начинается со сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45°).	2	-
1.9.	<b>Тема 9.</b> Pas coupe на всю стопу.  Pas tombe на месте, другая нога — в положении sur le cou-de-pied.	2	-
1.10	<b>Тема 10.</b> Battements releves lents на 90° в больших позах: croisee, effacee, ecartee вперед и назад	2	-
1.11	<b>Тема 11.</b> Battements developpes.	2	-
1.12	<b>Тема 12.</b> Grand plie в I V позиции.	1	-

1.13	<b>Тема 13.</b> Grand battements jetes.	2	-
1.14	<b>Тема 14.</b> 1 и 3-е port de bras как заключение к различным упражнениям, позже изученные port de bras могут исполняться с ногой вытянутой на носок вперед, назад и в сторону.	2	-
1.15.	<b>Тема 15.</b> Releve на полупальцы в IV позиции.	1	-
1.16	<b>Тема 16.</b> Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах (начиная с вытянутых и с demi-plies)	1	-

	<b>Раздел 2. Экзерсис на середине зала.</b>		
2.1.	<b>Тема 1.</b> Battements tendus.	2	-
2.2.	<b>Тема 2.</b> Battements tendus jetes.	2	-
2.3.	<b>Тема 3.</b> Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plie.	2	-
2.4.	<b>Тема 4.</b> Battements fondues.	2	-
2.5.	<b>Тема 5.</b> Battements soutenus en face в маленьких и больших позах, носком в пол.	2	-
2.6.	<b>Тема 6.</b> Battements frappes носком в пол.	2	-
2.7.	<b>Тема 7.</b> Pas coupe на всю стопу.  Pas tombe на месте, другая нога — в положении sur le cou-de-pied.	2	-
2.8.	<b>Тема 8.</b> Battements releves lents et battements developpes en face и в позах: croisee, effacee, ecartee вперед, назад; I, II, III arabesques.	2	-
2.9.	<b>Тема 9.</b> Grands battements jetes.	2	-

2.10.	<b>Тема 10.</b> Port de bras.	1	-
2.11	<b>Тема 11.</b> 4 и 5-е port de bras в V позиции.	2	-
2.12	<b>Тема 12.</b> IV arabesque носком в пол	1	-
2.13	<b>Тема 13.</b> Releves на полупальцы.	1	-
2.14	<b>Тема 14.</b> Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног (начиная с вытянутых ног на полупальцах и с demi-plie).	2	-
2.15.	<b>Тема 15.</b> Вращение на двух ногах в V позиций на полупальцах на месте (с поворотом головы в зеркало).	2	-
	<b>Раздел 3. Allegro</b>		
3.1.	<b>Тема 1.</b> Temps saute no IV позиции.	2	-
3.2.	<b>Тема 2.</b> Grand changement de pieds.	2	-
3.3.	<b>Тема 3.</b> Pas echarpe на II и IV позицию с окончанием на одну ногу, другая — в положении sur le sou-de-pied вперед или назад.	2	-
3.4.	<b>Тема 4.</b> Pas assemble вперед и назад.	2	-
3.5.	<b>Тема 5.</b> Pas glissade в сторону.	2	-
	<b>Третий год обучения.</b>	66	
	<b>Вводное занятие</b>	1	1
	<b>Раздел 1. Экзерсис у стонка.</b>		
1.1.	<b>Тема 1.</b> Battements tendus:	2	-

	а) double (с двойным опусканием пятки воII позицию); в) в маленьких и больших позах.		
1.2.	<b>Тема 2.</b> Battements tendus jetes: а)balancoir; б) piques в сторону, вперед, назад. в) в больших и маленьких позах.	3	-
1.3.	<b>Тема 3.</b> Demi - rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на demi- plie.	2	-
1.4.	<b>Тема 4.</b> Battements fondus: а) double на всей стопе и на полупальцах.	3	-
1.5.	<b>Тема 5.</b> Battements frappes et battements doubles frappes на полупальцах.	3	-
1.6.	<b>Тема 6.</b> Pas tombe: а) с продвижением, работающая нога - в положении sur le cou-de-pied носком в пол, на 45.	2	-
1.7.	<b>Тема 7.</b> Battements releves lents и battements developpes во всех позах и на полупальцах.	3	-
1.8.	<b>Тема 8.</b> 3-е port de bras с ногой , вытянутой на носок назад, на plie (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и в переходом.	2	-
1.9.	<b>Тема 9.</b> Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах.	2	-
1.10	<b>Тема 10.</b> Preparation к pirouette sur le cou- de-pied en dehors et en dedans с V позиции.	3	-
1.11	<b>Тема 11.</b> Pirouette с V позиции en dehors et en dedans.	2	-
	<b>Раздел 2. Экзерсис на середине зала.</b>		
2.1.	<b>Тема 1.</b> Battements tendus: а) double.	3	-

2.2.	<b>Тема 2.</b> Battements tendus jetes: a) piques.	3	-
2.3.	<b>Тема 3.</b> Demi - rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на demi- plie.	3	-
2.4.	<b>Тема 4.</b> Battements fondus: a) на полупальцах en fase и в позах.	2	-
2.5.	<b>Тема 5.</b> Battements frappes на полупальцах.	3	-
2.6.	<b>Тема 6.</b> Pas tombe с продвижением, работающая нога - в положении sur le sou- de-pied носком в пол.	2	-
2.7.	<b>Тема 7.</b> 3-е port de bras с ногой , вытянутой на носок назад, на plie (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и в переходом.	3	-
2.8.	<b>Тема 8.</b> Pas de bourree носком в пол и на 45.	3	-
2.9.	<b>Тема 9.</b> Pas de bourree simple (с переменнойног) en tournant en en dehors et en dedans.	3	-
2.10.	<b>Тема 10.</b> Preparation к pirouette en dehors et en dedans с IV позиции. Pirouette en dehors et en dedans с IV позиции.	2	-
	<b>Раздел 3. ALLEGRO.</b>		
3.1.	<b>Тема 1.</b> Temps saute по V позиции с продвижением вперед, в сторону, назад.	2	-
3.2.	<b>Тема 2.</b> Grand changement de pieds. Petit changement de pieds.	2	-
3.3.	<b>Тема 3.</b> Grand pas echarpe на II и IVпозицию на croisee et efface. Petit pas echarpe на II и IV позицию.	2	-
3.4.	<b>Тема 4.</b> Petit pas jetes en face, позднее — с окончанием в	3	-

	маленькие позы.		
3.5.	<b>Тема 5.</b> Sissonne fermee во всех направлениях en face, позднее — в позах.	3	-

	<b>Четвертый год обучения.</b>	66	
	<b>Вводное занятие.</b>	1	1
	<b>Раздел 1. Экзерсис у станка.</b>		
1.1.	<b>Тема 1.</b> Demi - rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на полупальцах и на demi- plie.	2	-
1.2.	<b>Тема 2.</b> Pas tombe: а) на месте с полуповоротом en dehors et en dedans, работающая нога — в положении sur le cou-de-pied.	2	-
1.3.	<b>Тема 3.</b> Flic-flac en face.	3	-
1.4.	<b>Тема 4.</b> Rond de jambe en l'ait en dehors et en dedans.	2	-
1.5.	<b>Тема 5.</b> Battements releves et battements developpes en face в позах: а) на полупальцах.	3	-
1.6.	<b>Тема 6.</b> Grands battements jetes developpes («мягкие» battements) на всей стопе.	3	-
1.7.	<b>Тема 7.</b> Grands battements jetes passes par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад en face и в позах.	1	-



	<b>Раздел 2. Экзерсис на середине зала.</b>		
2.1.	<b>Тема 1.</b> Battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4 круга.	3	-
2.2.	<b>Тема 2.</b> Battements tendus jetes en tournant en dehors et en dedans по 1/8 и 1/4 круга	3	-
2.3.	<b>Тема 3.</b> Battements fondus: а) double на всей стопе en face и в позах.	3	-
2.4.	<b>Тема 4.</b> Battements frappes: а) double на всей стопе en face и в позах.	3	-
2.5.	<b>Тема 5.</b> Battements soutenus на 90° en face и в позах на всей стопе.	3	-
2.6.	<b>Тема 6.</b> Flic-flac en face.	2	-
2.7.	<b>Тема 7.</b> Rond de jambe en L'air en dehors et en dedans.	3	-
2.8.	<b>Тема 8.</b> Battements releves lents: а) в IV arabesque на всей стопе.	3	-
2.9.	<b>Тема 9.</b> Battements developpes: а) в IV arabesque на всей стопе.	3	-
2.10.	<b>Тема 10.</b> Pas tombe: а) на месте с полуповоротом en dehors et en dedans (работающая нога в положении sur le cou-de-pied);	2	-
2.11.	<b>Тема 11.</b> Temps lie на 90 с переходом на всю стопу.	3	-
2.12.	<b>Тема 12.</b> Grands battements jetes developpes («мягкие» battements)	3	-
2.13.	<b>Тема 13.</b> 6-е port de bras.	1	-
2.14.	<b>Тема 14.</b> Pas de bourree dessus-dessous en face.	2	-
2.15.	<b>Тема 15.</b> Preparation к pirouette en dehors et en	3	-

	dedans с II позиции. Pirouettes en dehors et en dedans с II позиции с окончанием в V позиции.			
	<b>Раздел 3. ALLEGRO.</b>			
3.1.	<b>Тема 1.</b> Petit et grand changements de pieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и 1/4 оборота.	3	-	
3.2.	<b>Тема 2.</b> Pas de chat (с ногами, согнутыми вперед).	3	-	
3.3.	<b>Тема 3.</b> Pas emboites вперед и назад sur le cou-de-pied и на 45°, на месте и с продвижением.	3	-	

	<b>Пятый год обучения.</b>	66		
	<b>Вводное занятие.</b>	1	1	-
	<b>Раздел 1. Экзерсис у станка.</b>			
1.1.	<b>Тема 1.</b> Demi - rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на полупальцах и на demi- plie.	2	-	2
1.2.	<b>Тема 2.</b> Pas tombe: а) на месте с полуповоротом en dehors et en dedans, работающая нога — в положении sur le cou-de-pied.	2	-	2
1.3.	<b>Тема 3.</b> Flic-flac en face.	3	-	3
1.4.	<b>Тема 4.</b> Rond de jambe en l'ait en dehors et en dedans.	3	-	3
1.5.	<b>Тема 5.</b> Battements releves et battements developpes en face в позах: а) на полупальцах.	3	-	3
1.6.	<b>Тема 6.</b> Grands battements jetes developpes («мягкие» battements) на всей стопе.	3	-	3
1.7.	<b>Тема 7.</b> Grands battements jetes passes par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад en face и в позе.	1	-	1
	<b>Раздел 2. Экзерсис на середине зала.</b>			

2.1.	<b>Тема 1.</b> Battements tendus en tournant en dehors et en dedans no- 1/8, 1/4 круга.	2	-	2
2.2.	<b>Тема 2.</b> Battements tendus jetes en tournant en dehors et en dedans no1/8 и 1/4 круга	3	-	3
2.3.	<b>Тема 3.</b> Battements fondus: а) double на всей стопе en face и в позах.	3	-	3
2.4.	<b>Тема 4.</b> Battements frappes: а) double на всей стопе en face и в позах.	2	-	2
2.5.	<b>Тема 5.</b> Battements soutenus на 90°en face и в позах на всей стопе.	3	-	3
2.6.	<b>Тема 6.</b> Flic-flac en face.	3	-	3
2.7.	<b>Тема 7.</b> Rond de jambe en Lait en dehors et en dedans.	3	-	3
2.8.	<b>Тема 8.</b> Battements releves lents: а) в IV arabesque на всей стопе.	3	-	3
2.9.	<b>Тема 9.</b> Battements developpes: а) в IV arabesque на всей стопе.	3	-	3
2.10.	<b>Тема 10.</b> Pas tombe: а) на месте с полуповоротом en dehors et en dedans (работающая нога в положении sur le sou-de-pied);	2	-	2
2.11.	<b>Тема 11.</b> Temps lie на 90 с переходом на всю стопу.	3	-	3
2.12.	<b>Тема 12.</b> Grands battements jetes developpes («мягкие» battements)	3	-	3
2.13.	<b>Тема 13.</b> 6-e port de bras.	1	-	1
2.14.	<b>Тема 14.</b> Pas de bourree dessus-dessous en face.	2	-	2
2.15.	<b>Тема 15.</b> Preparation к pirouette en dehors et en dedans с II позиции. Pirouettes en dehors et en dedans с II позиции	3	-	3

	с окончанием в V позиции.			
	<b>Раздел 3. ALLEGRO.</b>			
3.1.	<b>Тема 1.</b> Petit et grand changements de pieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и 1/4 оборота.	3	-	3
3.2.	<b>Тема 2.</b> Pas de chat (с ногами, согнутыми вперед).	3	-	3
3.3.	<b>Тема 3.</b> Pas emboites вперед и назад sur le cou-de-pied и на 45°, на месте и с продвижением.	3	-	3

### Содержание изучаемого предмета

#### Первый год обучения.

#### Задачи первого года обучения.

Основными задачами обучения в первом классе являются: постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения **основных** движений классического тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

#### Раздел 1. ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

##### Тема 1. Позиции ног — I, II, III, V.

Позиции рук — подготовительное положение, I, II, III (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног).

##### Тема 2. Demi-plies в I, II, III, V позициях.

##### Тема 3. Battements tendus:

- а) по I позиции в сторону, вперед, назад;
- б) demi-plies в I позиции в сторону, вперед, назад;
- в) по V позиции в сторону, вперед, назад;
- г) с demi-plies в V позицию в сторону, вперед, назад;

д) *passee par terre*— проведение ноги вперед и назад через I позицию.

**Тема 4.** Понятие направлений *en dehors* et *en dedans*.

*Demi rond de jambe par terre en dehors* et *en dedans*:

*Rond de jambe par terre en dehors* et *en- dedans*.

**Тема 5.** *Battements tendus jetes*:

а) по I и V позициям в сторону, вперед, назад;

б) с *demi-plies* з I и V позицию в сторону, вперед, назад.

**Тема 6.** Положение ноги *sur le cou-de-pied* вперед и назад (обхватное, для *battements frappes*).

*Battements frappes* в сторону, вперед, назад. Вначале носком в пол, позднее — на 45°.

**Тема 7.** *Releves* на полупальцы в I, II и V позициях, с вытянутых ког и с *demi-plies*.

**Тема 8.** *Battements tendus plie-soutenus* вперед, в сторону, назад.

**Тема 9.** Положение ноги *sur le cou-de-pied* («условное», для *battements fondus*).

*Battements fondus* в сторону, вперед, назад носком в пол. позднее — на 45°.

**Тема 10.** *Battements relevés lents* на 90° с I и V позиций вперед, в сторону, назад.

**Тема 11.** *Grand plie* в I, II, III позициях.

**Тема 12.** *Grand battements jetes* с I и V позиций вперед, в сторону, назад.

**Тема 13.** Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).

## **Раздел 2. ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА**

**Тема 1.** Позиции рук: подготовительное положение I, II, III.

Поклон.

**Тема 2.** *Demi-plies* по I, II позициям *en face*, по III, V позициям *en face* и позднее—*epaulement*.

**Тема 3.** *Battements tendus*:

а) с I и V позиций вперед, в сторону, назад;

б) с *demi-plies* в I и V позициях вперед, в сторону, назад;

в) с demi-plies во II и IV позиции без перехода и с переходом с опорной ноги.

**Тема 4.** Battements tendus jetes:

а) с I и V позиций вперед, в сторону, назад.

**Тема 5.** Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

Preparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

**Тема 6.** Grand plie в I и II позициях en face, в V позиции en face et epaulement.

**Тема 7.** Battements frappes:

а) носком в пол во всех направлениях.

**Тема 8.** Положение epaulement croise et efface;

Малые и большие позы: croisee, efface ecartee вперед и назад;

I, II, III arabesques (вначале — носком в пол).

**Тема 9.** 1, 2, 3-е port de bras.

**Тема 10.** Battements tendus plies-soutenus вперед, в сторону, назад.

**Тема 11.** Battements releves lents на 90° во всех направлениях.

**Тема 12.** Grands battements jetefe с I и V позиций вперед, в сторону, назад.

**Тема 13.** Releves на полупальцы в I, II и V позициях с вытянутых ног и с demi-plies.

**Тема 14.** Temps lie par terre вперед и назад.

**Тема 15.** Pas польки.

### **Раздел 3. Allegro**

**Тема 1.** Temps saute по I, II, V позициям.

**Тема 2.** Changement de pieds.

**Тема 3.** Pas echappe по II позиции.

**Тема 4.** Pas assemble в сторону.

**Второй год обучения.**

## **Задачи второго года обучения.**

Основными задачами второго года обучения являются: развитие силы ног путем введения полупальцев в экзерсис у станка и увеличения количества упражнений; развитие устойчивости; освоение техники исполнения упражнений в более быстром темпе.

Наряду с этим вводится более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине.

### **Раздел 1. ЭКЗЕРСИС У СТАНКА**

Позиции ног — I, II, III, V и IV.

#### **Тема 1. Battements tendus:**

- а) с опусканием пятки во II позицию из I и V позиций;
- б) с demi-plies во II позицию без перехода с опорной ноги и в IV позицию без перехода и с переходом с опорной ноги из I и V позиций.

#### **Тема 2. Battements tendus jetes:**

- а) balancoir;
- б) piques в сторону, вперед, назад.
- в) в больших и маленьких позах.

#### **Тема 3. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi- plies.**

#### **Тема 4. Battements fondus:**

- а) на полупальцах;
- в) в позах (по усмотрению педагога).

**Тема 5. Battements soutenus** в сторону, вперед, назад на 45° , позднее—с подъемом на полупальцы.

#### **Тема 6. Battements frappes et battements doubles frappes.**

#### **Тема 7. Petits battements sur le cou-de-pied.**

**Тема 8. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans** на всей стопе (изучение начинается со сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45°).

#### **Тема 9. Pas soure** на всю стопу и на полупальцы. —

Pas tombe на месте, другая нога — в положении sur le sou- de-pied.

**Тема 10.** Battements releves lents на 90° в больших позах: croisee, effacee, ecartee вперед и назад, attitude effacee et croisee.

**Тема 11.** Battements developpes:

а) в сторону, вперед, назад;

б) passes со всех направлений.

**Тема 12.** Grand plie в IV позиции.

**Тема 13.** Grand battements jetes:

а) во всех позах.

**Тема 14.** 1 и 3-е port de bras как заключение к различным упражнениям; позже изученные port de bras могут исполняться с ногой, вытянутой на носок вперед, назад и в сторону; 3-е port de bras с demi-plies на опорной ноге.

**Тема 15.** Releve на полупальцы:

а) в IV позиции;

**Тема 16.** Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах (начиная с вытянутых и с demi-plies).

## **Раздел 2. ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА**

Упражнения исполняются en face на всей стопе, с постепенным введением маленьких и больших поз.

**Тема 1.** Battements tendus:

а) в маленьких и больших позах.

**Тема 2.** Battements tendus jetes:

а) в маленьких и больших позах.

**Тема 3.** Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi- plie.

**Тема 4.** Battements fondus:

а) в маленьких и больших позах носком в пол.



**Тема 4.** Battements soutenus en fase в маленьких и больших позах носком в пол.

**Тема 5.** Battements frappes носком в пол в маленьких и больших позах

**Тема 6.** Pas coupe на всю стопу.

Pas tombe на месте, другая нога — в положении sur le cou- de-pied.

**Тема 7.** Battements relevés lents и battements développés en fase и в позах: croisée, effacée, écartée вперед и назад, attitude effacée et croisée.

**Тема 8.** Grand battements jetés.

**Тема 9.** Port de bras:

а) с наклоном корпуса в сторону;

б) с наклоном и перегибом корпуса, с ногой, вытянутой на носок вперед, назад.

**Тема 10.** 4 и 5-е port de bras в V позиции.

**Тема 11.** IV arabesque носком в пол.

**Тема 12.** Relevés на полупальцы.

**Тема 13.** Полуповороты на двух ногах в V позиции с переменной ног (начиная с вытнутых ног на полупальцах и с demi-pliés).

**Тема 14.** Вращение на двух ногах в V позиции на полупальцах на месте (с поворотом головы в зеркало).

### **Раздел 3. Allegro.**

**Тема 1.** Temps saute по I, II, V и IV позициям.

**Тема 2.** Changement de pieds.

**Тема 3.** Pas échappé по II позиции и IV позицию с окнчанием на одну ногу, другая - в положении sur le cou- de- pied вперед или назад.

**Тема 4.** Pas assemble в сторону, вперед и назад.

**Тема 5.** Pas glissade в сторону, позднее - вперед.

### **Третий год обучения.**

## **Задачи третьего года обучения.**

Основными задачами обучения являются: выработка навыков правильности и чистоты исполнения; закрепление устойчивости; развитие координации, выразительности поз; дальнейшее воспитание силы и выносливости.

Вводится экзерсис на полупальцах на середине зала.

### **Раздел 1. ЭКЗЕРСИС У СТОНКА.**

#### **Тема 1. Battements tendus:**

а) double (с двойным опусканием пятки во II позицию);

в) в маленьких и больших позах.

#### **Тема 2. Battements tendus jetes:**

а) balancoir;

б) riques в сторону, вперед, назад.

в) в больших и маленьких позах.

**Тема 3. Demi - rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на demi- plie.**

#### **Тема 4. Battements fondus:**

а) double на всей стопе и на полупальцах.

**Тема 5. Battements frappes et battements doubles frappes на полупальцах.**

#### **Тема 6. Pas tombe:**

а) с продвижением, работающая нога - в положении sur le cou- de-pied носком в пол, на 45.

**Тема 7. Battements releves lents и battements developpes во всех позах и на полупальцах.**

**Тема 8. 3-е port de bras с ногой, вытянутой на носок назад, на plie (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и с переходом**

**Тема 9. Полуповороты на полупальцах en dehors et en dedans на двух ногах**

**Тема 10. Preparation к pirouette sur le cou- de-pied en dehors et en dedans с V позиции.**

**Тема 11. Pirouette с V позиции en dehors et en dedans.**

## **Раздел 2. ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.**

**Тема 1.** Battements tendus:

a) double.

**Тема 2.** Battements tendus jetes:

a) piques.

**Тема 3.** Demi - rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на demi- plie.

**Тема 4.** Battements fondus:

a) на полупальцах en fase и в позах.

**Тема 5.** Battements frappes на полупальцах.

**Тема 6.** Pas tombe с продвижением, работающая нога - в положении sur le cou- de-pied носком в пол.

**Тема 7.** 3-е port de bras с ногой, вытянутой на носок назад, на plie (с растяжкой) без перехода с опорной ноги и с переходом.

**Тема 8.** Pas de bourree носком в пол и на 45.

**Тема 9.** Pas de bourree simple (с переменной ног) en tournant en en dehors et en dedans.

**Тема 10.** Preparation к pirouette en dehors et en dedans с IV позиции.

Pirouette en dehors et en dedans с IV позиции.

## **Раздел 3. ALLEGRO.**

**Тема 1.** Temps saute по V позиции с продвижением вперед, в сторону, назад.

**Тема 2.** Grand changement de pieds.

Petit changement de pieds.

**Тема 3.** Grand pas echarpe на II и IV позицию на croisee et effacee.

Petit pas echarpe на II и IV позицию.

**Тема 4.** Petit pas jetes en face, позднее — с окончанием в маленькие позы.

**Тема 5.** Sissonne fermee во всех направлениях en face, позднее — в позах.

## **Четвертый год обучения.**

### **Задачи четвертого года обучения.**

Основные задачи четвертого года обучения: повторение и закрепление материала 3-го обучения; проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений; выработка устойчивости на полупальцах; дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях.

### **Раздел 1. ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.**

**Тема 1.** Demi - rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на иполупальцах и на demi- plie.

**Тема 2.** Pas tombe:

а) на месте с полуповоротом en dehors et en dedans, работающая нога — в положении sur lecou-de-pied.

**Тема 3.** Flic-flac en face.

**Тема 4.** Rond de jambe en l'ait en dehors et en dedans.

**Тема 5.** Battements releves et battements developpes en face в позах:

а) на полупальцах.

**Тема 6.** Grands battements jetes developpes («мягкие» battements) на всей стопе.

**Тема 7.** Grands battements jetes passes par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед илиназад en face и в позе.

### **Раздел 2. ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.**

**Тема 1.** Battements tendus en tournant en dehors et eh dedans no- 1/8, 1/4 круга.

**Тема 2.** Battements tendus jetes en tournant en dehors et en dedans no 1/8 и 1/4 круга.

**Тема 3.** Battements fondus:

а) double на всей стопе en face и в позах.

**Тема 4.** Battements frappes:

а) double на всей стопе en face и в позах.

**Тема 5.** Battements soutenus на 90° en face и в позах на всей стопе.

**Тема 6.** Flic-flac en face.

**Тема 7.** Rond de jambe en Lait en dehors et en dedans.

**Тема 8.** Battements releves lents:

а) в IV arabesque на всей стопе.

**Тема 9.** Battements developpes:

а) в IV arabesque на всей стопе.

**Тема 10.** Pas tombe:

а) на месте с полуповоротом en dehors et en dedans (работающая нога в положении sur le cou-de-pied);

**Тема 11.** Temps lie на 90 с переходом на всю стопу.

**Тема 12.** Grands battements jetes developpes («мягкие» battements)

**Тема 13.** 6-e port de bras.

**Тема 14.** Pas de bourree dessus-dessous en face.

**Тема 15.** Preparation к pirouette en dehors et en dedans с II позиции.

Pirouettes en dehors et en dedans с II позиции с окончанием в V позиции.

### **Раздел 3. ALLEGRO.**

**Тема 1.** Petit et grand changements de pieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и 1/4 оборота.

**Тема 2.** Pas de chat (с ногами, согнутыми вперед).

**Тема 3.** Pas emboites вперед и назад sur le cou-de-pied и на 45°, на месте и с продвижением.

**Пятый год обучения.**

**Задачи пятого года обучения.**

Закрепляется программный материал IV класса. Продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений.

Большая часть времени отводится занятиям на середине. Общий темп ускоряется. Более сложно и разнообразно музыкальное сопровождение.

### **Раздел 1. ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.**

**Тема 1.** Demi - rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на иполупальцах и на demi- plie.

**Тема 2.** Pas tombe:

а) на месте с полуповоротом en dehors et en dedans, работающая нога — в положении sur lecou-de-pied.

**Тема 3.** Flic-flac en face.

**Тема 4.** Rond de jambe en l'ait en dehors et en dedans.

**Тема 5.** Battements releves et battements developpes en face в позах:

а) на полупальцах.

**Тема 6.** Grands battements jetes developpes («мягкие» battements) на всей стопе.

**Тема 7.** Grands battements jetes passes par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед илиназад en face и в позах.

### **Раздел 2. ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.**

**Тема 1.** Battements tendus en tournant en dehors et en dedans no - 1/8, 1/4 круга.

**Тема 2.** Battements tendus jetes en tournant en dehors et en dedans no 1/8 и 1/4 круга.

**Тема 3.** Battements fondus:

а) double на всей стопе en face и в позах.

**Тема 4.** Battements frappes:

а) double на всей стопе en face и в позах. **Тема 5.** Battements soutenus на 90° en face и в позах на всей стопе.

**Тема 6.** Flic-flac en face.

**Тема 7.**Rond de jambe en Lait en dehors et en dedans.

**Тема 8.**Battements releves lents:

а) в IV arabesque на всей стопе.

**Тема 9.**Battements developpes:

а) в IV arabesque на всей стопе.

**Тема 10.**Pas tombe:

а) на месте с полуповоротом en dehors et en dedans (работающая нога в положении sur le cou-de-pied);

**Тема 11.**Temps lie на 90 с переходом на всю стопу.

**Тема 12.**Grands battements jetes developpes («мягкие» battements)

**Тема 13.**6-e port de bras.

**Тема 14.** Pas de bourree dessus-dessous en face.

**Тема 15.** Preparation к pirouette en dehors et en dedans с II позиции.

Pirouettes en dehors et en dedans с II позиции с окончанием в V позиции.

### **Раздел 3. ALLEGRO.**

**Тема 1.** Petit et grand changements de pieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и 1/4 оборота.

**Тема 2.** Pas de chat (с ногами, согнутыми вперед).

**Тема 3.** Pas emboites вперед и назад sur le cou-de-pied и на 45°, на месте и с продвижением.

## 5.2. «Классический танец» подготовительная группа (2 года обучения)

Цель программы - развитие личности ребёнка способного к творческому самовыражению через овладение искусством классического танца.

### Учебно-тематический план

#### 1 год обучения

№№	Наименование	К-во час(32)
<b>Экзерсис у станка</b>		
Все движения экзерсиса в первом полугодии изучаются лицом к станку		
1.	Позиция ног (первая, вторая, третья)	1
2.	Позиция рук (подготовительная, первая, вторая, третья)	1
3.	Деми плие по первой, второй и третьей позициям	1
4.	Батман тандю по первой позиции в сторону, вперед и назад	1
5.	Батман тандю с деми плие по первой позиции в сторону, вперед, назад	1
6.	Батман тандю дубль	1
7.	Пассе партер	1
8.	Понятие направлений движения ан де ор и ан де лан	1
9.	Деми – рон де жамб партер ан де ор и ан дидан	1
10.	Положение ноги сюр ле ку-де-пье (охватная, условная)	2
11.	Подготовка к батман фраппе (в сторону, вперед, назад)	1
<b>Экзерсис на середине зала</b>		
1.	Положение эпольман круазе	1
2.	Первое пор-де-бра – ан фас и эпольман круазе (с поворотом головы)	1
3.	Трамплибные прыжки	1
<b>Экзерсис у станка (2 полугодие)</b>		



1.	Релеве лян на 30 град. (в сторону, вперед, назад из первой позиции	1
2.	Батман тандю жете из первой позиции в сторону, вперед, назад	1
3.	Препарасьон к рон де жамб партер	1
4.	Ронд жамб партер ан де ор и ан де дан	1
5.	Батман фραπε носком в пол, в сторону, вперед, назад	1
6.	Релеве на полупальце по первой, второй позициям с вытянутых ног (низкие и средние)	1
7.	Релеве лян на 45 град. в сторону, вперед, назад из первой позиции	1
8.	Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку)	1
9.	Позиция ног: пятая и четвертая	1
<b>Экзерсис на середине зала</b>		
1.	Деми плие на первой, второй позициях ан фас, по третьей позиции ан фас и эпольман круазе	2
2.	Батман тандю по первой позиции в сторону, вперед, назад	1
3.	Батман тандю с деми плие по первой позиции	1
4.	Батман тандю дубль	1
5.	Пассе партер ан фас	1
6.	Деми-рон де жамб партер ан де ор и ан де лян	1
7.	Второе пор-де-бра по третьей позиции в эпольман круазе	1

## 2 год обучения

№	Наименование	К-во час. (64)
<b>Экзерсис у станка</b>		

1.	Позиция ног: пятая, четвертая	1
2.	Деми плие по пятой и четвертой позиции	2
3.	Гран-плие по первой, второй, пятой позициям	2
4.	Батман танд. По пятой позиции в сторону, вперед, назад (ан фас)	2
5.	Батман тандю жете из пятой позиции в сторону, вперед, назад (ан фас)	2
6.	Батман тандю пур ле пье	2
7.	Батман тандю жете пике из первой и пятой позиции в сторону, вперед, назад	2
8.	Батман тандю жете баланеуар	2
9.	Рон де жамб партер ан деор дидан на деми плие	2
10.	Батман фондю носком в пол, в сторону, вперед, назад	2
11.	Батман сутеню носком в пол, в сторону, вперед, назад	2
12.	Пти батман сюр лек у-де-пье	2
13.	Батман дубль фраппе носком в пол во всех направлениях	2
14.	Батман релеве лян на 90 град во всех направлениях ан фас, из первой и пятой позиций	2
15.	Гранд батман жете в сторону, вперед, назад	2
16.	Релеве на полупальцы по пятой позиции с вытянутых ног и деми плие	2
17.	Па де буре семпль ан деор и ан дедан (с переменной ног	2
<b>Экзерсис на середине зала</b>		
1.	Деми плие по пятой позиции и ан фас и эпольман	1
2.	Гранд плие по первой, второй, пятой позициям ан фас	1
3.	Батман тандю по пятой позиции в сторону, вперед, назад ан фас	1
4.	Батман тандю жете из пятой позиции в сторону, вперед, назад ан фас	2
5.	Батман тандю жете пике из первой и пятой позиций в сторону, вперед,	2

	назад ан фас	
6.	Препарасьон к рон де жамб партер ан деор и ан дедан	2
7.	Рон де жамб партер ан деор и ан дедан	2
8.	Батман фραπε носком в пол в сторону, вперед, назад ан фас	2
9.	Пти батман сюр лек у-де-пье	2
10.	Малые и большие позы: круазе, эфассе вперед и назад носком в пол	1
11.	Релеве на полупальцах по первой, второй, пятой позициям с вытянутых ног и из деми плие	2
12.	Третья форма пор-де-бра	1
13.	Па де-бурре семпл ан деор и ан дедан	2
<b>Аллегро</b>		
1.	Тан соте по пятой позиции	2
2.	Шанжман де пье	2
3.	Па эшаппе на вторую позицию	2
4	Па ассамблее с открыванием ноги в сторону	2
5.	Па балансе	2

### **Содержание изучаемого предмета**

Урок делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Основной задачей подготовительной части является организовать и сосредоточить внимание учащихся и направить все усилия на физическую нагрузку, подготовить мышцы, связки и суставы для классического экзерсиса, приступить к формированию балетной осанки.

Задачей основной части урока классического танца является формирование балетной осанки (постановка корпуса, ног, рук, головы), выработка выворотности ног в упражнениях у станка и на середине зала, развитие гибкости, шага, прыжка, воспитание начальных элементов координации у станка и на середине зала, развитие силы и

выносливости. Исполняются движения классического экзерсиса от простейших первичных элементов до изучения прыжков и движений на пальцах.

Задачей заключительной части урока является развитие у детей танцевально-ритмической координации и выразительности. С этой целью рекомендуются различные танцевальные па, танцевальные композиции, отдельные небольшие этюды.

При проведении основной части урока необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Постепенно увеличивать нагрузку от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы, постепенно их разучивая.
2. Чередовать упражнения с различной нагрузкой для различных мышечных групп рук, ног, спины.
3. Темп движений должен быть медленным с последующим ускорением.

### **Основная часть урока.**

С первых уроков нужно вырабатывать во всех движениях основу основ для любого танцовщика – апломб, т.е. устойчивость в танце, а для учащихся пока – устойчивость в каждом своем движении. Постановка корпуса не исчерпывается постановкой тела первой позиции лицом к станку и других позициях. Она должна быть главной целью любого урока, к выполнению которой нужно идти от движения к движению. Смысл занятий – это непрерывная работа над постановкой тела во всех движениях.

Правильная постановка корпуса предполагает высокий, чуть устремленный вперед корпус с ощущением сильно вытянутых ног от пяток до подтянутых бедер: естественные изгибы позвоночника оказываются как бы выпрямленными, лопатки чуть скользят вниз и лежат плоско, плечи опущены и раскрыты, голова держится прямо.

При разучивании с учениками отдельных движений, входящих в экзерсис, необходимо учитывать следующие методические рекомендации:

- при исполнении батман тандю работающая нога должна двигаться до тех пор, пока вес тела остается на опорной ноге. Скольжение ноги при этом начинается всей ступней, сохраняя, на сколько возможно, выворотной пятку. Достигнув предельной точки, пальцы выгибаются, и тогда подъем, икра и колено напрягаются до предела. Когда нога идет обратно, колено должно быть натянутым до того момента, когда от пола остается оторванной только

пятка. В этот момент следует расслабить колено, напрячь его снова нужно тогда, когда пятка касается пола в пятой позиции (имеется в виду расслабленное колено, а не согнутое). Если колено не расслаблено, невозможно плотно поставить пятку на пол в первую и пятую позиции, а это имеет большое значение. Во время отведения и возвращения работающей ноги в исходную позицию, мышцы бедра опорной ноги должны быть напряжены. Опорная нога во всех случаях вытянута в колене и сохраняет выворотность, прикасаясь к полу равномерно всей ступней. Устойчивость в «опоре» и напряжение-расслабление работающей ноги характеризуют две основные цели батман тандю;

- при изучении деми-плие необходимо, чтобы ученики не выпячивали ягодичные мышцы, соблюдали ровность поясницы. Как при деми-плие, так и при гранд-плие необходимо, чтобы ученики соблюдали полную выворотность ног, особенно верхней части бедра. При изучении гранд-плие важно добиться, чтобы ученики усвоили состояние как бы от отдаленности корпуса от ног, т.е. при опускании в плие ноги сгибаются, а корпус тянется вверх. В противном случае можно потерять устойчивость. Состояние отделенности корпуса и ног очень важно при всех упражнениях в плие и, особенно, в прыжках. Достигнув крайней точки плие, при опускании вниз, не следует задерживаться на ней, а немедленно начинать выпрямляться, иначе можно утратить пружинистость ног;
- ронд де жамб партер – первый шаг к достижению свободы в движении работающей ноги. Целью всей работы у палки должна быть выработка максимальной выворотности бедра. Вне этой цели движение теряет всякий смысл. В связи с этим ученикам необходимо прилагать усилия для сохранения выворотности ноги в двух важнейших моментах упражнения (когда нога идет из второй позиции назад или вперед). Если это не отработано, то ученики будут терять устойчивость при исполнении адажио. При выполнении ронд де жамб партер вслед за ногой, движущейся из второй позиции, очень часто у детей поворачиваются и плечи. В этом случае необходимо напомнить ученику о правильном положении «противоположного» плеча и бока бедра. Необходимо также следить, чтобы при движении ноги из второй позиции назад, подбирались ягодичные мышцы, а при движении из второй позиции вперед – подтягивался брюшной пресс:

- батман фондю по праву считают механизмом прыжка. Если разложить это упражнение на составные части, то можно убедиться, что в нем представлены все движения для подготовки к прыжку (плие и релеве). Деми плие, нажим на пятку – это и есть существо подготовки для подъема вверх при исполнении прыжка. Чем глубже плие, а, следовательно, и нажим на пятку, тем лучше будет прыжок. Занимаясь у палки, мы заменяем прыжок релеве. При отработке батман фондю необходимо обратить внимание на силу нажима при плие и на напряжение мышц в релеве. Если плие недостаточно глубоко, а пятка не плотно прижата к полу, сухожилие будет недостаточно растянуто и сила толчка вверх уменьшится. Здесь следует подчеркнуть, что малейшая деми плие перед релеве обеднит релеве его стремлению вверх, т.к. ослабит колено. В своем объяснении ученикам можно сравнить батман фондю с движением пружины, которую снимают в руке, а затем внезапно отпускают;
- при разучивании упражнений: батман фραπε, батман дубль фραπε, пти батман сюр лек у-де-пье и ронд де жамб ан Лер, нужно учитывать общие черты в их исполнении. Центр тяжести корпуса должен быть расположен на опорной ноге. Опорная нога натянута и выворотна. Верхняя часть работающей ноги от колена до бедра должна быть крепка, неподвижна и выворотна. Нижняя же часть ноги исполняет движение свободно.
- батман релеве лян, грен батман жете и батман де влеме развивает силу. Легкость и выворотность и изучается в данной последовательности. Изучение их начинают в сторону и назад лицом к палке, а затем вперед, держась одной рукой за палку. При разучивании их в сторону необходимо следить, чтобы бедро работающей ноги было втянуто, а при разучивании назад были сильно напряжены ягодичные мышца и отведено назад «противоположное» плечо.

Каждое движение классического танца имеет определенный пространственный рисунок и исполнительскую протяженность. Поэтому необходимо требовать от учащихся четкого музыкального исполнения, развивая музыкально-ритмическую координацию.

Первоначальное изучение прыжков – наиболее трудный раздел урока, который требует большой подготовительной работы. Одним из основных упражнений для подготовки к прыжкам является релеве, но на полупальце, выполняемое с деми плие и без него. Прыжки слагаются из предварительно усвоенных элементов экзерсиса.

В момент прыжка колени, подъем и пальцы должны быть предельно напряжены и вытянуты. Прыжок следует исполнять с подтянутыми бедрами и с соблюдением заданной позиции ног и рук. После прыжка возвращение на пол должно быть пружинистым, без потери темпа для исполнения следующего прыжка. Сначала пола касаются пальцы, затем через полупальцы нога, сохраняя выворотность, переходит на всю ступню и опускается в деми плие. Прежде, чем приступить к разучиванию программных прыжков, отработать с учениками трамплинные прыжки без четкого соблюдения позиций. Изучение программных прыжков начинается у станка, стоя лицом к палке, а затем переносится на середину зала.

### **Формы и методы контроля**

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного урока во II полугодии

### **5.3. «Эстрадный танец» (5 лет обучения)**

## Учебно-тематический план

### 1 год обучения

№ темы	Наименование тем	Объем времени в часах Раздел (64)
	Раздел 1. Основы музыкальной грамоты	2
1.1	Характер музыки (грустный, веселый и т.д.)	2
1.2	Динамические оттенки (громко, тихо)	4
1.3	Музыкальный размер (2/4, 4/4)	4
1.4	Знакомство с длительностью звуков (ноты): целая, половинная, четвертная, восьмая	2
1.5	Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный)	2
	Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве	
2.1	Нумерация точек. Линия. Шеренга. Колонна	4
	Раздел 3. Упражнения с партнером	
3.1	Упражнения для отработки синхронности	4
	Раздел 4. Упражнения с предметами танца	
4.1	Упражнения с элементами подбрасываний	4
	Раздел 5. Танцевальные движения	
5.1	Поклон: простой, поясной 2	2
5.2	Шаги: маршевый шаг, шаг с пятки, шаг сценический, шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед 2	4
5.3	Бег: сценический, на полупальцах, легкий шаг (ноги назад), на месте	4
5.4	Прыжки: на месте по VI позиции 2	4
5.5	Работа рук: понятие «правая» и «левая» рука, положение рук на талии и др. Упражнения для развития подвижности кисти рук и предплечья.	4



5.6	Позиции ног: понятие «правая» и «левая» нога, первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная. Разучивание упражнений: «перекаты», «скольжение», «икс», «пружинка»	4
5.7	Работа головы: наклоны и повороты. Эстрадно-джазовая разминка.	4
5.8	Движения корпуса: наклоны вперед, назад, в сторону. Эстрадно- джазовая разминка.	2
5.9	Музыкально ритмические упражнения: притопы (простой), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером)	2
	Раздел 6. Раздел 6. Музыкально-ритмические игры	
6.1	На усмотрение педагога.	3
6.2	Контрольный урок	1

## 2 год обучения

№ темы	Наименование тем	Объем времени в часах (66)
	Раздел 1. Основы музыкальной грамоты	
1.1	Понятие «музыкальная фраза	2
1.2	Музыкальный размер (2/4, 4/4, %, 6/8)	4
1.3	Жанры в музыке: песня, танец, марш. Исполнение танцевальных движений в соответствии с различными музыкальными жанрами.	4
1.4	Понятие «сильная доля»	4
	Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве	
2.1	Диагональ. Круг. Два круга. «Улитка». «Змейка»	4
	Раздел 3. Упражнения с партнером	
3.1	Упражнения для отработки синхронности	4

	Раздел 4. Упражнения с предметами танца	
4.1	Упражнения с предметами (платок, кепка, флаг)	4
	Раздел 5. Танцевальные движения	
5.1	Поклон: классический, в эстрадной манере, в характере народного танца	2
5.2	Шаги: шаг на высоких полупальцах, шаг на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед, переменный, мелкий шаг с продвижением вперед (хороводный), приставной шаг с приседанием	4
5.3	Бег: легкий шаг (ноги назад), на месте, стремительный, «лошадки» на месте и в продвижении	4
5.4	Прыжки: в повороте на 1/4, «разножка», «поджатый»	4
5.5	Работа рук: за юбку, позиция рук 1, 2, 3 позиции	2
5.6	Позиции ног: вторая свободная, третья	4
5.7	Приседания: полуприседания	4
5.8	«Дорожка»: в первоначальном раскладе	4
5.9	Па галопа: прямой, боковой	2
5.10	Музыкально-ритмические упражнения: волны (простая, двойная), хлопки (в ладоши простые, в ритмическом рисунке, в парах с партнером)	4
	Раздел 6. Музыкально-ритмические игры	
6.1	На усмотрение педагога	4
6.2	Контрольный урок	1

### 3 год обучения

№ темы	Наименование тем	Объем времени в часах (66)
	Раздел 1. Основы музыкальной грамоты	
1.1	Характер музыки: торжественный, игривый, задумчивый и т.д	2
1.2	Понятие «затакт»	2
1.3	Музыкальный темп	3
1.4	Музыкальные паузы: половинная, четвертная, восьмая	4

	Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве	
<b>2.1</b>	Диагональ, круг по парам, переходы в «партерные» элементы	<b>4</b>
	Раздел 3. Упражнения с партнером	
<b>3.1</b>	Синхронное исполнение элементов	
	Раздел 4. Упражнения с предметами танца	
<b>4.1</b>	Работа с мяч, лента, флаг	<b>6</b>
	Раздел 5. Танцевальные движения	
<b>5.1</b>	Прыжки с продвижением вперед, в различных стилях (хип-хоп, диско, техно)	<b>6</b>
<b>5.2</b>	Базовые элементы современных танцевальных стилей	<b>4</b>
<b>5.3</b>	Работа рук: положение рук перед грудью, положение рук в кулаки	<b>4</b>
<b>5.4</b>	Движение корпуса «КАЧ»: наклоны вперед, назад, в сторону, с сочетанием работы головы.	<b>4</b>
<b>5.5</b>	Танцевальный стиль «Хаус»: изучение ударов стопой в сочетании с хлопками.	<b>4</b>
<b>5.6</b>	Приставной шаг с пятки, приставной шаг с притопом, сложные комбинированные проходки	<b>4</b>
<b>5.7</b>	Вращения в сочетании с притопами	<b>4</b>
<b>5.8</b>	Стиль «Локинг». Общее знакомство	<b>4</b>
<b>5.9</b>	Смещение стилей в современной хореографии	<b>6</b>
	Раздел 6. Музыкально-ритмические игры	
<b>6.1</b>	На усмотрения педагога. Подиум, фантазия, цепочка	<b>4</b>
<b>6.1</b>	Контрольный урок	<b>1</b>

#### 4 год обучения

№ темы	Наименование тем	Объем времени в часах (66)
	Раздел 1. Основы музыкальной грамоты	
<b>1.1</b>	Характер музыки. Тоника: мажор, минор	<b>2</b>
<b>1.2</b>	Музыкальные паузы: половинная, четвертная, восьмая	<b>2</b>

	Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве	
<b>2.1</b>	Сложные перестроения, противоход	<b>2</b>
<b>2.2</b>	Работа в паре: перестроения, вращения	<b>4</b>
	Раздел 3. Упражнения с предметами танца	
<b>3.1</b>	Работа с аксессуарами	<b>6</b>
	Раздел 4. Танцевальные движения	
<b>4.1</b>	Вращение на месте и по парам	<b>6</b>
<b>4.2</b>	Вариации «Ковырялочки» в Хаусе	<b>4</b>
<b>4.3</b>	Открытие рук в сторону - вверх в характере различных танцев	<b>4</b>
<b>4.4</b>	Переменный ход с ударами	<b>4</b>
<b>4.5</b>	Элементы стиля Диско слоу	<b>4</b>
<b>4.6</b>	Прыжки: в повороте на 360 градусов 2	<b>4</b>
<b>4.7</b>	Ритмические танцевальные комбинации Диско Слоу	<b>4</b>
<b>4.8</b>	Музыкально - ритмические упражнения: дроби. Упражнения на координацию движений с продвижением в пространстве	<b>4</b>
<b>4.9</b>	Перебросы ног, махи на координацию	<b>4</b>
<b>4.10</b>	«Жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперед и назад	<b>4</b>
<b>4.11</b>	Перемещения в стиле Диско Слоу	<b>4</b>
	Раздел 5. Музыкально-ритмические игры	
<b>5.1</b>	На усмотрение педагога. Утро, дождь, лабиринт.	<b>3</b>
<b>5.2</b>	Контрольный урок	<b>1</b>

### 5 год обучения

№ темы	Наименование тем	Объем времени в часах (66)
	Раздел 1. Основы музыкальной грамоты	
<b>1.1</b>	Характер музыки. Тоника: мажор, минор	<b>2</b>
<b>1.2</b>	Музыкальные паузы: половинная, четвертная, восьмая	<b>2</b>
	Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве	
<b>2.1</b>	Сложные перестроения, противоход	<b>4</b>
<b>2.2</b>	Работа в паре: перестроения, вращения. Упражнения для	<b>4</b>

	отработки синхронности.	
	Раздел 3. Упражнения с предметами танца	
<b>3.1</b>	Работа с аксессуарами и бутафорией.	<b>6</b>
	Раздел 4. Танцевальные движения	
<b>4.1</b>	Основные движения в стиле Рок-н- ролл	<b>6</b>
<b>4.2</b>	Акробатические элементы в танце	<b>6</b>
<b>4.3</b>	Сочетание различных стилей и направлений в хореографии	<b>4</b>
<b>4.4</b>	Основы джаз - модерна	<b>4</b>
<b>4.5</b>	Вращения с продвижением	<b>4</b>
<b>4.6</b>	Прыжки: в повороте на 360 градусов 2	<b>6</b>
<b>4.7</b>	Ритмические танцевальные комбинации	<b>4</b>
<b>4.8</b>	Музыкально - ритмические упражнения. Движения на координацию	<b>4</b>
<b>4.9</b>	Перебросы ног, махи на координацию	<b>4</b>
<b>4.10</b>	Постановка сольных партий в танце	<b>4</b>
<b>4.11</b>	Контактная импровизация	<b>4</b>
	Раздел 5. Музыкально-ритмические игры	
<b>5.1</b>	На усмотрение педагога.	<b>3</b>
<b>5.2</b>	Контрольный урок	<b>1</b>

### **Содержание учебного предмета**

Содержание разделов В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии обучающихся.

**Раздел 1. Основы музыкальной грамоты** Главная цель раздела - научить ребенка слушать и слышать музыку и эмоционально откликаться на нее. Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык развивается в разных видах деятельности - пении, движении под музыку, исполнительской деятельности. Обучающиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер» и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают понятиями «вступление», «основная часть, тема», что позволяет вступать в танец с начала музыкальной фразы.

**Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве** Раздел основан на обучении ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, с легкостью перестраиваться из

рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе. Умение овладевать разнообразными рисунками танца позволяет в дальнейшем свободно чувствовать себя на сцене. 12

### **Раздел 3. Упражнения с партнером**

Упражнения с партнером применяются в большинстве хореографических постановок. Они развивают у обучающихся навыки взаимодействия, помогают отработать синхронность при исполнении танцевальных элементов.

### **Раздел 4. Упражнения с предметами танца**

Обучающиеся развивают моторику рук и координацию движений. Эти навыки необходимы для подготовки к более сложным движениям и комбинациям. С использованием предметов у обучающихся расширяются познания в области музыкального и хореографического искусства, а также успешно развивается память, мышление, ловкость и сноровка. Дети учатся через предмет выражать свои эмоции, действия.

### **Раздел 5. Танцевальные движения**

Раздел является основой данного курса и подготовкой к последующим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются элементы стилизации народного танца, современных направлений, импровизации, которые составляют основу современных детских композиций.

### **Раздел 6. Музыкально-ритмические игры**

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития обучающегося задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества. Преподаватель в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

### **Формы и виды контроля**

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров. Экзамен.

### **5.4. «Ритмика» подготовительная группа (1 год обучения)**

**Целью** предмета является развитие музыкальных способностей обучающихся через овладение основами музыкально-ритмической культуры. В ходе занятий ритмикой следует решать следующие

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**1 год обучения.**

Тема	Кол-во Часов
	<b>32</b>
Что такое ритмика	<b>1</b>
Знакомство с понятием сильная доля. Развитие ритмической памяти (упражнение «эхо»); выполнение шагами ритмического рисунка знакомого музыкального произведения (частично без музыкального сопровождения).	<b>1</b>
Осознанное усвоение длительностей: четвертная, восьмая, половинная. Выполнение данных длительностей условными обозначениями.	<b>1</b>
Развитие ритмической памяти (упражнение «эхо»); выполнение шагами ритмического рисунка знакомого музыкального произведения (частично без музыкального сопровождения).	<b>1</b>
Использование речевых упражнений для соблюдения темпа И выполнения ритмических рисунков.	<b>1</b>
Осознанное определение длительностей в речевых упражнениях	<b>1</b>
Игры под музыку	<b>1</b>
Знакомство с размерами 2/4 и 3/4. Определение их на слух на основе ощущения сильных долей.	<b>1</b>
Повторение сильной доли, длительностей, размеров. Знакомство с затактовым построением.	<b>1</b>
Танцевальные упражнения. Подготовка к дирижированию.	<b>1</b>

Работа над упражнениями, способствующими развитию мягкости, пластичности, плавности движений рук.	<b>1</b>
Дирижирование во время ходьбы: выполняя шагами разные длительности; выполняя шагами простейшие ритмические рисунки, состоящие из четвертных, восьмых и половинных длительностей в размерах 2/4 и 3/4.	<b>1</b>
Игры: «Ворон» (русская народная песня); «Кот и мыши» Т. Ломовой; «Летчики, следите за погодой!» М. Раухвергера; «Как на тоненький ледок...» (русская народная песня); «Кто скорее?» Л. Шварца; «На зарядку!» М. Старокадомского; «Каравай», «Горелки», «Теремок» (русские народные песни).	<b>2</b>
Итоговое занятие.	<b>1</b>
Повторение изученного материала.	<b>1</b>
Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.	<b>1</b>
Знакомство с понятием динамика. Динамические оттенки и передача их в движении.	<b>1</b>
Упражнения, игры на передачу динамики в движениях.	<b>1</b>
Упражнения: «Мельница» Т. Ломовой; «Игра с мячами», «Скакалки» А. Петрова; «Упражнения с флажками» Ф. Шуберта; «Поскоки» С. Затеplinского; «Поезд» Е. Тиличевой.	<b>2</b>
Определение размеров 2/4 и 3/4, дирижирование в этих размерах, определение длительности по дирижерскому жесту. Анализ фразы (длинные, короткие), определение повторности ритмического рисунка в ряде фраз в музыкальном произведении.	<b>1</b>
Упражнения: «Калинка» (русская народная песня); «Парная пляска» (карельская песня); «Полька» Ю. Чичкова; «Петрушки», «Снежинки» Ю. Слонова; «Аннушка» (чешская полька); «Пойду ль я, выйду ль я» (русская народная песня); «Мы в зеленые луга пойдем» Н. Леви; «Приглашение», «Стукалка» (украинские народные мелодии); «Матрешки» Ю. Слонова.	<b>2</b>



Творческий урок.	<b>1</b>
Повтор пройденного материала.	<b>1</b>
«Три кита в музыке» - песня, танец, марш.	<b>1</b>
Марш. Понятие о марше.	<b>1</b>
Танцевальные упражнения на тему марша. Вальс. Шаг вальса.	<b>1</b>
Повторение с дирижированием на 2/4 и 3/4 знакомых мелодий.	<b>1</b>
Контрольный урок.	<b>1</b>
Итоговое занятие.	<b>1</b>

### **Содержание учебного предмета**

Музыкально-ритмические закономерности, знания и навыки, приобретаемые в ходе занятий ритмикой через пластическое интонирование в единстве с познанием других средств музыкальной выразительности, составляют содержание данного предмета.

Программа включает в себя следующие разделы:

теоретические сведения;

упражнения для выполнения музыкально-теоретических заданий;

общеразвивающие упражнения;

воспитание творческих навыков;

танцы и танцевальные упражнения;

игры;

упражнения с различными предметами;

фигурные построения;

Материал на занятиях изучается концентрическим методом в течение

всего учебного года. Разные темы могут прорабатываться на одном и том же музыкальном материале.

Освоение учебного предмета завершается промежуточной аттестацией в форме контрольного урока, который включает в себя исполнение комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений для выполнения музыкально-теоретических заданий (индивидуальный опрос) и коллективное выступление (танцы, игры, ритмические этюды).

### **Теоретические сведения.**

Понятие о характере музыки.

Понятие о темпе. Представления и навыки постепенного замедления темпа.

Понятие о динамике. Наиболее употребительные обозначения различной степени силы звучания, виды акцентов. Представления и навыки постепенного увеличения силы звука, постепенного ослабления силы звука.

Понятие о ладе и ладовых связях тяготениях.

Метроритм. Понятие о метрической пульсации в музыке, о такте, долях такта (сильной, слабой). Размеры 2/4, 3/4, 4/4. Затакт. Понятие о длительностях (четверть, половинная, восьмая, половинная с точкой, целая).

Понятие о ритмическом рисунке.

Общее понятие о паузах, равных четвертной и восьмой длительностям, половинной, целому такту.

Понятие о способах выполнения движений. Знание наиболее употребительных итальянских терминов.

Строение музыкального произведения. Понятие о мелодии и аккомпанементе, фразе, кульминации, повторении, части, репризе, вступлении, заключении, куплете, запеве, припеве. Представление о части произведения, репризе, вступлении, заключении, куплете, запеве, припеве.

### **Упражнения для выполнения музыкально-теоретических заданий.**

Умение воспринимать и передавать в движении характер, темп и динамические оттенки исполняемого музыкального произведения.

Умение двигаться в заданном темпе без музыкального сопровождения.

Умение синхронизировать движения и музыку, начинать и заканчивать движение одновременно с музыкой.

Умение дирижировать в изученных размерах. На первоначальном этапе – стоя на месте, затем с продвижением вперед шагами, равными четвертным длительностям или целому такту. Позже – с одновременным исполнением ритма несложных мелодических рисунков. Умение передавать в движении ритмические рисунки, представляющие собой несложные соотношения обозначенных длительностей (как без дирижирования, так и с дирижированием).

Умение исполнять простые ритмические рисунки, передавая характерные особенности конкретной мелодии. «Запись» ритмических рисунков мелодии условными жестами.

Умение воспринимать и отражать в движении логическое членение музыкальной речи.

Умение двигаться сообразно штриховой артикуляции музыки: legato, staccato, non legato.

### **Воспитание творческих навыков.**

Выбор наиболее удачного направления в движении.

Импровизация танцевальных движений.

Умение составлять несложные гимнастические упражнения.

Умение создать определенный образ, понятный и доступный детскому восприятию.

Импровизирование движений, отражающих характер, темп и динамику музыкального произведения.

Умение придумывать движения с различными предметами (флажками, мячами и т.п.).

### **Общеразвивающие упражнения.**

Умение свободно и выразительно исполнять основные движения: ходьбу, бег (восьмыми), прыжки, подскоки.

Умение сохранять правильную осанку.

Умение выполнять гимнастические (общеразвивающие) упражнения в соответствии с требованиями программы по физическому воспитанию для первого класса.

Умение сочетать свои действия с действиями товарищей (воспитание чувства ансамбля).

Умение сохранять заданные построения (ряды, колонны, круг и т.п.).

### **Танцы, игры, упражнения с предметами и фигурные построения.**

Передача в движении содержания танца или игры.

Восприятие и отражение художественных особенностей предлагаемого музыкального материала и его структуры.

Выразительное и ритмически точное исполнение всех движений.

Сочетание действий каждого отдельного участника с действиями всего коллектива.

Общение с другими учащимися посредством движения.

Умение ориентироваться в пространстве.

Исполнение танцевальных движений: танцевальный шаг с носка,

мелкий бег на полупальцах, подскоки, боковой галоп, русский переменный шаг, "припадание", "ковырялочка".

Умение совершать относительно несложные действия с различными предметами (флажками, большими мячами, игрушками и т.п.).

Использование простых ударных инструментов (бубнов, палочек).

### **Формы и методы контроля**

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного урока во II полугодии

### 5.5. «Детский танец» подготовительная группа (2 года обучения)

Целью учебного предмета «Танец» является формирование у обучающихся основных двигательных умений и навыков, личностных качеств, необходимых для занятий классическим, народно-сценическим и другими видами танца.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	1 год обучения темы	Количество часов
		32
	<b>Тема 1. Шаги и бег (в продвижении вперёд)</b>	
1.	- бытовой шаг	1
2.	- танцевальный шаг с носка	1
3.	- шаг на полупальцах	1
4.	- боковой шаг на всей стопе по прямой позиции	1
5.	- лёгкий бег на полупальцах	1
6.	- бег с поднятым коленом «лошадки»	1
	<b>Тема 2. Рисунки танца</b>	
7.	- понятие интервала в рисунке танца	1
8.	- колонна, шеренга	1
9.	- диагональ	1
10.	- круг, кружочки	1
11.	- «звёздочка»	1
12.	- «цепочка»	1
13	Самостоятельное сочинение порядка и разведение по площадке предложенных рисунков танца.	1

14.	- галоп	1
15.	- шаг польки	1
16.	- подскоки	1
17.	- хлопки в ладоши соло и в паре	1
<b>Тема 3. Перестроения в танце (ориентировка в пространстве)</b>		
18.	- повороты вправо и влево	1
19.	- движение по линии танца и против линии танца; - движение по диагонали	1
20.	- из колонны в шеренгу	1
21.	- из колонны по два в колонну по четыре	1
22.	- сужение и расширение круга; - из одного круга в несколько кружочков и обратно в один круг	1
23.	- «прочёс»	1
24.	- «ручeёк»; - в пары и обратно	1
<b>Тема 4. Развитие артистизма и импровизация</b>		
25.	- элементарные формы танцевальной сюжетной импровизации	1
26.	- передача характера музыки движением	1
27.	- самостоятельное сочинение хореографического фрагмента (1-2 музыкальные фразы) на предложенный образ, тему	1
<b>Тема 5. Танцевальные этюды</b>		
28.	- этюд на перестроения на маршевых шагах	1
29.	- этюд на ориентировку в пространстве, построенный на материале русского хороводного танца	1

30.	- этюд, построенный на подскоках, галопе, шаге польки	1
31.	- сюжетный танцевальный этюд	1
32.	Контрольный урок	1
№ п/п	2 год обучения	<b>Количество часов</b> <b>64</b>
	<b>Тема 1. Шаги и бег</b>	
1.	- танцевальный шаг в продвижении назад	1
2.	- танцевальный шаг на полупальцах в продвижении назад	1
3.	- шаг с высоким подъёмом колена в продвижении вперёд на полупальцах	1
4.	- шаг с высоким подъёмом колена в продвижении назад на полупальцах	1
5.	- шаг с подскоком	1
6.	- спортивная ходьба с маховыми движениями рук	1
7.	- бег, сгибая ноги сзади в коленях в продвижении вперёд	1
8.	- бег, вынося прямые ноги вперёд в продвижении вперёд и назад	1
	<b>Тема 2. Рисунки танца</b>	
9.	- «корзиночка»	2
10.	- «плетень»	2
11.	- «змейка»	2
12.	- «улитка»	2
13.	Самостоятельное сочинение порядка и разведение по площадке предложенных рисунков танца.	1

	<b>Тема 3. Элементы танцевальной азбуки</b>	
<b>14.</b>	- положение корпуса прямо (en face)	<b>1</b>
<b>15.</b>	- положение корпуса в полуоборот по диагонали (epaulement)	<b>1</b>
<b>16.</b>	- нумерация точек балетного зала	<b>1</b>
<b>17.</b>	- позиция ног – IV	<b>1</b>
<b>18.</b>	- переход с одной ноги на другую (pas degage): из III во II позицию	<b>1</b>
<b>19.</b>	- переход с одной ноги на другую (pas degage): из III в IV позицию	<b>1</b>
<b>20.</b>	- переход с одной ноги на другую (pas degage): с plie из III во II позицию	<b>1</b>
<b>21.</b>	- переход с одной ноги на другую (pas degage): с plie из III в IV позицию	<b>1</b>
<b>22.</b>	- проведение ноги вперёд-назад через I позицию (passé par terre)	<b>1</b>
<b>23.</b>	- прыжки на двух ногах по I позиции	<b>1</b>
<b>24.</b>	- вальсовая «дорожка»	<b>1</b>
<b>25.</b>	- освоение танцевальных движений в паре	<b>1</b>
<b>26.</b>	- воспитание чувства ансамбля	<b>1</b>
	<b>Тема 4. Элементы русского (национального) танца</b>	
<b>27.</b>	- открывание (раскрывание) рук вперёд – в сторону из положения на поясе	<b>1</b>
<b>28.</b>	- положение рук в паре (за одну руку, крест-накрест)	<b>1</b>
<b>29.</b>	- русский переменный шаг в продвижении назад	<b>1</b>
<b>30.</b>	- русский переменный шаг в продвижении вперёд и назад в сочетании с открыванием и закрыванием рук на пояс	<b>1</b>
<b>31.</b>	- боковой русский ход «припадание» по III позиции	<b>1</b>



32.	- «ковырялочка»	1
33.	- приставной шаг в разных направлениях	1
34.	- притопы на всей стопе в разных ритмах	1
<b>Тема 5. Перестроения в танце (ориентировка в пространстве)</b>		
35.	- из одного круга в два концентрических,двигающихся в разные стороны	1
36.	- движение по кругу с перестроением по два и по три человека	2
37.	- движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре «через одного»	1
38.	- перестроение типа «шен»	2
<b>Тема 6. Развитие артистизма и импровизация</b>		
39.	- применение изученных движений и рисунков в импровизационных танцевальных композициях (на 16 или 32 такта) на материале классической и народной музыки	2
40.	- применение изученных движений и рисунков в импровизационных танцевальных композициях (на 16 или 32 такта) на материале классической и народной музыки	2
41.	- создание хореографического образа на современную музыку (сюжетная композиция)	2
<b>Тема 7. Танцевальные этюды</b>		
42.	- этюд в ритме вальса, построенный на вальсовой «дорожке» и разнообразных рисунках	3
43.	- этюд в ритме польки в парах	3
44.	- этюд в стиле старинного танца менуэта или гавота (музыкальный размер 3/4, 4/4)	3
45.	- этюд в ритме тарантеллы (музыкальный размер 6/8)	2

<b>46.</b>	- этюд на материале русского танца с контрастными частями (двух- или трёхчастная форма)	<b>2</b>
<b>47.</b>	Контрольный урок	<b>1</b>

## **Содержание изучаемого курса**

### **Первый год обучения**

#### **Тема 1. Шаги и бег (в продвижении вперёд)**

- бытовой;
- танцевальный шаг с носка;
- шаг на полупальцах;
- боковой шаг на всей стопе по прямой позиции;
- лёгкий бег на полупальцах;
- бег с поднятым коленом «лошадки».

#### **Тема 2. Рисунки танца**

- понятие интервала в рисунке танца;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- круг;
- кружочки;
- «звёздочка»;
- «цепочка».

#### **Тема 3. Перестроения в танце (ориентировка в пространстве)**

- повороты вправо и влево;
- движение по линии танца и против линии танца;

- движение по диагонали;
- из колонны в шеренгу;
- из колонны по одному в колонну по два;
- из колонны по два в колонну по четыре;
- сужение и расширение круга;
- «прочёс»;
- «ручeёк»;
- из одного круга в несколько кружочков и обратно в один круг;
- в пары и обратно.

#### **Тема 4. Развитие артистизма и импровизация**

- элементарные формы танцевальной сюжетной импровизации;
- самостоятельное сочинение хореографического фрагмента (1-2 музыкальные фразы) на предложенный образ, тему;
- передача характера музыки движением.

#### **Тема 9. Танцевальные этюды**

- этюд на перестроения на маршевых шагах;
- этюд на ориентировку в пространстве, построенный на материале русского хороводного танца;
- этюд, построенный на подскоках, галопе, шаге польки;
- сюжетный танцевальный этюд.

### **2-й год обучения**

#### **Тема 1. Шаги и бег**

- танцевальный шаг в продвижении назад;
- танцевальный шаг на полупальцах в продвижении назад;
- шаг с высоким подъёмом колена в продвижении вперёд на полупальцах;
- шаг с высоким подъёмом колена в продвижении назад на полупальцах;

- шаг с подскоком;
- спортивная ходьба с маховыми движениями рук;
- бег, сгибая ноги сзади в коленях в продвижении вперёд;
- бег, вынося прямые ноги вперёд в продвижении вперёд и назад.

## **Тема 2. Элементы танцевальной азбуки**

- положение корпуса прямо (en face);
- положение корпуса в полуоборот по диагонали (epaulement);
- нумерация точек балетного зала;
- позиция ног – IV;
- переход с одной ноги на другую (pas degage):  
из III во II позицию, из III в IV позицию;
- с plie из III во II позицию, с plie из III в IV позицию;
- проведение ноги вперёд-назад через I позицию (passé par terre);
- прыжки на двух ногах по I позиции;
- вальсовая «дорожка»;
- освоение танцевальных движений в паре;
- воспитание чувства ансамбля.

## **Тема 3. Элементы русского (национального) танца**

- открывание (раскрывание) рук вперёд – в сторону из положения на поясе;
- положение рук в паре (за одну руку, крест-накрест);
- русский переменный шаг в продвижении назад;
- русский переменный шаг в продвижении вперёд и назад в сочетании с открыванием и закрыванием рук на пояс;
- боковой русский ход «припадание» по III позиции;
- «ковырялочка»;

- приставной шаг в разных направлениях;
- притопы на всей стопе в разных ритмах.

#### **Тема 4. Рисунки танца**

- «корзиночка»;
- «плетень»;
- «змейка»;
- «улитка».

#### **Тема 5. Перестроения в танце (ориентировка в пространстве)**

- из одного круга в два concentрических, двигающихся в разные стороны;
- движение по кругу с перестроением по два и по три человека;
- движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре «через одного»;
- перестроение типа «шен».

#### **Тема 6. Развитие артистизма и импровизация**

- применение изученных движений и рисунков в импровизационных танцевальных композициях (на 16 или 32 такта) на материале классической и народной музыки;
- создание хореографического образа на современную музыку (сюжетная композиция).

#### **Тема 7. Танцевальные этюды**

- этюд в ритме вальса, построенный на вальсовой «дорожке» и разнообразных рисунках;
- этюд в ритме польки в парах;
- этюд в стиле старинного танца менуэта или гавота (музыкальный размер 3/4, 4/4);
- этюд в ритме тарантеллы (музыкальный размер 6/8);
- этюд на материале русского танца с контрастными частями (двух- или трёхчастная форма).

#### **Формы и методы контроля**

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного урока во II полугодии

## 5.6. «Гимнастика» (5 лет обучения)

Цель- обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

### Учебно- тематический план 1 год обучения

№п/ п	Тема занятия	Количес тво часов (32)
<b>Упражнения на развитие гибкости</b>		
1	Т.Б. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1
2	Т.Б. Наклоны туловища, выпады в сторону и вперед	1
3	Т.Б. Полушпагат, шпагат	1
4	Т.Б. Развитие подвижности в плечевых суставах	1
5	Т.Б. Развитие гибкости позвоночника	1
6	Т.Б. Развитие подвижности в тазобедренных суставах	1
7	Т.Б. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	1
<b>Упражнения на развитие ловкости и координации</b>		
8	Т.Б. Упражнения на переключение внимания	1
9	Т.Б. Упражнения на равновесие	1
10	Т.Б. Упражнения на координацию движения	1
11	Т.Б. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	1
12	Т.Б. Передвижения по намеченным ориентирам	1

<b>Упражнения на формирование осанки</b>		
<b>13</b>	Т.Б. Упражнения на проверку осанки	<b>1</b>
<b>14</b>	Т.Б. Ходьба на носках , с заданной осанкой	<b>1</b>
<b>15</b>	Т.Б. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	<b>1</b>
<b>16</b>	Т.Б. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	<b>1</b>
<b>Акробатические упражнения</b>		
<b>17</b>	Инструктаж по Т.Б.У пор, присев, лежа, согнувшись	1
<b>18</b>	Т.Б. Сед на пятках, углом	1
<b>19</b>	Т.Б. Группировка	1
<b>20</b>	Т.Б. Перекаты	1
<b>21</b>	Т.Б. Стойка на лопатках, согнув ноги, прямые ноги	1
<b>22</b>	Т.Б. Кувырок вперёд, назад	1
<b>23</b>	Т.Б. Мост из положения лёжа на спине	1
<b>24</b>	Т.Б. Шпагаты: левый, правый, прямой	1
<b>25</b>	Т.Б. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	1
<b>26</b>	Т.Б. Парная акробатика: хваты	1
<b>27</b>	Т.Б. Парная акробатика: основы балансирования	1
<b>28</b>	Т.Б. Парная акробатика: силовые упражнения	1
<b>29</b>	Т.Б. Поддержки	1
<b>30</b>	Т.Б. Упоры в парах	1
<b>31</b>	Т.Б. Стойки в парах, равновесие в парах	1
<b>32</b>	Т.Б. Показательные выступления	1

## Учебно- тематический план 2-5 год обучения

№п/ п	Тема занятия	Количес тво часов (33)
<b>Упражнения на развитие гибкости</b>		
1	Т.Б. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1
2	Т.Б. Наклоны туловища, выпады в сторону и вперед	1
3	Т.Б. Полушпагат, шпагат	1
4	Т.Б. Развитие подвижности в плечевых суставах	1
5	Т.Б. Развитие гибкости позвоночника	1
6	Т.Б. Развитие подвижности в тазобедренных суставах	1
7	Т.Б. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	1
<b>Упражнения на развитие ловкости и координации</b>		
8	Т.Б. Упражнения на переключение внимания	1
9	Т.Б. Упражнения на равновесие	1
10	Т.Б. Упражнения на координацию движения	1
11	Т.Б. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	1
12	Т.Б. Передвижения по намеченным ориентирам	1
<b>Упражнения на формирование осанки</b>		
13	Инструктаж по Т.Б. Упражнения на проверку осанки	1
14	Т.Б. Ходьба на носках, с заданной осанкой	1
15	Т.Б. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1



<b>16</b>	Т.Б. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	<b>1</b>
<b>Акробатические упражнения</b>		
<b>17</b>	Т.Б.У пор, присев, лежа, согнувшись	1
<b>18</b>	Т.Б. Сед на пятках, углом	1
<b>19</b>	Т.Б. Группировка	1
<b>20</b>	Т.Б. Перекаты	1
<b>21</b>	Т.Б. Стойка на лопатках, согнув ноги, прямые ноги	1
<b>22</b>	Т.Б. Кувырок вперед, назад	1
<b>23</b>	Т.Б. Мост из положения лёжа на спине	1
<b>24</b>	Т.Б. Шпагаты: левый, правый, прямой	1
<b>25</b>	Т.Б. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	1
<b>26</b>	Т.Б. Парная акробатика: хваты	1
<b>27</b>	Т.Б. Парная акробатика: основы балансирования	1
<b>28</b>	Т.Б. Парная акробатика: силовые упражнения	1
<b>29</b>	Т.Б. Поддержки	2
<b>30</b>	Т.Б. Упоры в парах	1
<b>31</b>	Т.Б. Стойки в парах, равновесие в парах	1
<b>32</b>	Т.Б. Показательные выступления	1

## **1 класс**

### **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 класса:**

#### **1. Упражнения для стоп**

- Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

## **2. Упражнения на выворотность**

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

## **3. Упражнения на гибкость вперед**

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

## **4. Развитие гибкости назад**

1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз- «поза сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

## **Силовые упражнения для мышц живота**

1. Лежа на коврикe, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.

2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.

3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

### **Силовые упражнения для мышц спины**

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.

3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).

4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение - упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

### **7. Упражнения на развитие шага**

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции вперед.

2. Лежа на полу, grand battement jete по I позиции вперед.

3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

### **8. Прыжки**

1. Temps saute по VI позиции.

2. Подскоки на месте и с продвижением.

3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами

## **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 класса**

### **1. Упражнения для стоп**

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
3. Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

### **2. Упражнения на выворотность**

- 1 «Лягушка" с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### **3. Упражнения на гибкость вперед**

1. Спина к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4.Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

#### **4. Развитие гибкости назад**

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

#### **5.Прыжки**

- 1.Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
- 2.Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
- 3."Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
- 4.Прыжок в шпагат.

### **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 3 класса**

#### **1. Упражнения для стоп**

- Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
- Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

#### **Силовые упражнения для мышц живота**

- "Уголок" из положения лежа.
- Стойка на лопатках без поддержки под спину.
- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

### **3. Силовые упражнения для мышц спины**

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
- Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
- Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
- Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

### **4. Упражнения на развитие шага.**

- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
- Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
- Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

### **5. Развитие гибкости назад**

- "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
- Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

## **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 4 класса**

### **1. Упражнения для стоп**

- Ходьба на полупальцах с высоким подниманием бедер (по прямой, по кругу, спиной, левым и правым боком);
- положение на спине: позвоночник всеми точками касается пола; - сокращение и вытягивание стопы по VI позиции; - разворачивание стоп по I позиции, лежа на животе - поднятие пяток с пола (развитие выносливости и подтянутости колен);
- battements tendu по I позиции на полу вперед, в сторону, назад, лежа на животе; - demi rond de jambe, лежа на полу, на спине, на животе на «45»; - положение sur le code pied u rase (так, чтобы колено в этом положении касалось пола);
- Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
- Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

### **2. Силовые упражнения для мышц живота**

- "Уголок" из положения лежа.
- Стойка на лопатках без поддержки под спину.
- Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

### **3. Силовые упражнения для мышц спины**

- Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
- Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
- Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
- Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

#### **4. Упражнения на развитие шага.**

- Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
- Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
- Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
- Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
- Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой.
- Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.

#### **5. Развитие гибкости назад**

- "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").



- Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

## **Примерный рекомендуемый набор упражнений для 5 класса**

### **1. Упражнения для стоп**

- Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
- Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
- Лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полу - пальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

### **2. Упражнения на выворотность**

- 1 «Лягушка» с наклоном вперед.
- Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.
- Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### **3. Упражнения на гибкость вперед**

- Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.
- Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
- В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

- Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

#### **4. Развитие гибкости назад**

- "Волна" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
- "Кольцо". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

#### **5. Прыжки**

- 1. Прыжки с продвижением в полшага с поочередной сменой ног.
- 2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
- 3. "Кабриоль". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.

#### **4. Прыжок в шпагат.**

#### **Формы и виды контроля**

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

### 5.7. «Гимнастика» (подготовительная группа 2 года обучения)

Цель обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

#### Учебно-тематический план.

подготовительный класс (первый год обучения)		
№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объём времени (в часах)
		32
	<b>Тема 1. Шаги и бег</b>	
1.	Шаг: - бытовой шаг; - танцевальный шаг (с носка стопы); - шаги на пятках; - шаги на полупальцах с вытянутыми коленями; - шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене на месте и в продвижении	3
2.	Бег: - лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы; - бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении; - бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении	3
	<b>Тема 3. Упражнения для стоп</b>	
3.	Упражнения для стоп: - сидя на полу; - лёжа на спине; - у станка	3
	<b>Тема 4. Упражнения на выворотность</b>	
4.	Упражнения на выворотность: - сидя на полу; - лёжа на спине; - лёжа на животе; - у станка	3

	<b>Тема 5. Упражнения на гибкость вперед</b>	
5.	Упражнения на гибкость вперед: - сидя на полу; - стоя на середине зала	3
	<b>Тема 6. Развитие гибкости назад</b>	
6.	Развитие гибкости назад: - лёжа на животе; - стоя на коленях; - «мостик»; - у станка	3
	<b>Тема 7. Силовые упражнения для мышц живота</b>	
7.	Силовые упражнения для мышц живота: - сидя на полу; - лёжа на спине	3
	<b>Тема 8. Силовые упражнения для мышц спины</b>	
8.	Силовые упражнения для мышц спины: - стоя на середине зала; - лёжа на животе	3
	<b>Тема 9. Упражнения на развитие шага</b>	
9.	Упражнения на развитие шага: - лёжа на полу; - у станка; - полушпагаты; - шпагаты	4
	<b>Тема 10. Прыжки</b>	
10.	Прыжки: - temps sauté по VI позиции; - подскоки на месте и с продвижением; - на месте перескоки с ноги на ногу; - «пингвинчики» (прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами); - прыжки с поджатыми ногами	3
11.	Контрольный урок	1
	<b>Подготовительный класс (второй год обучения)</b>	
№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объём времени (в часах)
		<b>32</b>

	<b>Тема 1. Шаги и бег</b>	
1.	Шаг и бег: - комбинирование различных видов шагов, изученных в 1 классе; - комбинирование различных видов бега, изученных в 1 классе; - мелкий бег на полупальцах; - выбрасывание вытянутых ног вперёд и назад на 45 <sup>0</sup> – на месте и с продвижением вперёд и назад	3
	<b>Тема 2. Упражнения для стоп</b>	
2.	Упражнения для стоп: - сидя на пятках; - стоя на середине зала; - у станка	3
	<b>Тема 3. Упражнения на выворотность</b>	
3.	Упражнения на выворотность: - сидя на полу; - сидя на пятках; - лёжа на спине	3
	<b>Тема 4. Упражнения на гибкость вперёд</b>	
4.	Упражнения на гибкость вперёд: - лёжа на полу; - у станка	3
	<b>Тема 5. Развитие гибкости назад</b>	
5.	Развитие гибкости назад: - сидя на пятках; - лёжа на животе; - «мостик»	3
	<b>Тема 6. Силовые упражнения для мышц живота</b>	
6.	Силовые упражнения для мышц живота: - стойка на лопатках; - лёжа на спине	3
	<b>Тема 7. Силовые упражнения для мышц спины</b>	
7.	Силовые упражнения для мышц спины: - стоя на середине зала; - лёжа на животе	3
	<b>Тема 8. Упражнения на развитие шага</b>	
8.	Упражнения на развитие шага: - сидя на полу; - лёжа на полу; - лёжа на боку; - на середине зала	3
	<b>Тема 9. Упражнения спортивной гимнастики</b>	
9.	Упражнения спортивной гимнастики: - «кувырок» через голову; - «кувырок» боком; - «колесо»	3
	<b>Тема 10. Прыжки</b>	
10.	Прыжки: - прыжки с продвижением в полушагате с поочередной сменой ног; - прыжок в «лягушку» со сменой ног; - «козлик» (выполняется pas assemble, подбивной прыжок);	3

	- прыжок в шпагат.	
11.	Контрольный урок	1
12.	Зачёт	1

## Содержание учебного курса

### Подготовительный класс (первый год обучения)

Тема 1. Ознакомление с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания

Тема 2. Шаги и бег

- бытовой шаг;
- танцевальный шаг (с носка стопы);
- шаги на пятках;
- шаги на полупальцах с вытянутыми коленями;
- шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене на месте и в продвижении;
- лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы;
- бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении;
- бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении

Тема 3. Упражнения для стоп

- сидя на полу;
- лёжа на спине;
- у станка

Тема 4. Упражнения на выворотность

- сидя на полу;
- лёжа на спине;
- лёжа на животе;
- у станка

Тема 5. Упражнения на гибкость вперёд

- сидя на полу;

- стоя на середине зала

#### Тема 6. Развитие гибкости назад

- лёжа на животе;

- стоя на коленях;

- «мостик»;

- у станка

#### Тема 7. Силовые упражнения для мышц живота

- сидя на полу;

- лёжа на спине

#### Тема 8. Силовые упражнения для мышц спины

- стоя на середине зала;

- лёжа на животе

#### Тема 9. Упражнения на развитие шага

- лёжа на полу;

- у станка;

- полушпагаты;

- шпагаты

#### Тема 10. Прыжки

- temps sauté по VI позиции;

- подскоки на месте и с продвижением;

- на месте перескоки с ноги на ногу;

- «пингвинчики» (прыжки по I позиции с сокращенными стопами);

- прыжки с поджатыми ногами

#### Тема 11. Контрольный урок

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 1 года обучения полготовительного класса:

### 1. Упражнения для стоп

1. Шаги:

а) на всей стопе;

б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.

3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. Releve на полупальцах в VI позиции у станка;

### 2. Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.

2. "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

### 3. Упражнения на гибкость вперед

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

### 4. Развитие гибкости назад



1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».
2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.

#### 5. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

#### 6. Силовые упражнения для мышц спины

1. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
3. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
4. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

#### 7. Упражнения на развитие шага

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
5. Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

6. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

## 8. Прыжки

1. Temps sauté по VI позиции.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу
4. "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами

## **2 год обучения подготовительного класса**

### Тема 1. Шаги и бег

- комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году;
- комбинирование различных видов бега, изученных на первом году;
- мелкий бег на полупальцах;
- выбрасывание вытянутых ног вперед и назад на  $45^{\circ}$  – на месте и с продвижением вперед и назад

### Тема 2. Упражнения для стоп

- сидя на пятках;
- стоя на середине зала;
- у станка

### Тема 3. Упражнения на выворотность

- сидя на полу;
- сидя на пятках;
- лёжа на спине

### Тема 4. Упражнения на гибкость вперед

- лёжа на полу;

- у станка

#### Тема 5. Развитие гибкости назад

- сидя на пятках;

- лёжа на животе;

- «мостик»

#### Тема 6. Силовые упражнения для мышц живота

- стойка на лопатках;

- лёжа на спине

#### Тема 7. Силовые упражнения для мышц спины

- стоя на середине зала;

- лёжа на животе

#### Тема 8. Упражнения на развитие шага

- сидя на полу;

- лёжа на полу;

- лёжа на боку;

- на середине зала

#### Тема 9. Упражнения спортивной гимнастики

- «кувырок» через голову;

- «кувырок» боком;

- «колесо»

#### Тема 10. Прыжки

- прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног;

- прыжок в «лягушку» со сменой ног;

- «козлик» (выполняется pas assemble, подбивной прыжок);

- прыжок в шпагат.

## Тема 11.Контрольный урок

Примерный рекомендуемый набор упражнений для 2 года обучения

### 1.Упражнения для стоп

1. Releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине;  
б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку).
2. Из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение:
3. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.
4. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колени находятся в выворотном положении), перевести ногу" на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

### 2.Упражнения на выворотность

- 1 «Лягушка" с наклоном вперед.
2. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.
3. Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### 3.Упражнения на гибкость вперед

- 1.Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

#### 4. Развитие гибкости назад

1. "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
2. "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
3. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").
4. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

#### 5. Силовые упражнения для мышц живота

1. "Уголок" из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

#### 6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. Лежа на животе, поднятие и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. Лежа на животе, поднятие и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

## 7. Упражнения на развитие шага.

1. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях.
3. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.
4. Сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.
5. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.
6. Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: правой рукой, левой рукой.
7. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги:  
Вперед, в сторону, назад.

## 8. Прыжки

1. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
2. Прыжок в "лягушку" со сменой ног.
3. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
4. Прыжок в шпагат.

## **Формы и виды контроля**

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

## 5.8. «История хореографического искусства»

Цель: художественно-эстетическое развитие личности учащихся на основе приобретенных ими знаний, умений, навыков в области истории хореографического искусства, а также выявление одаренных детей, подготовка их к поступлению в профессиональные учебные заведения.

### Учебно-тематический план

1 год обучения

(4 класс)

№ п/п	Раздел, тема	Общий объём времени в часах		
		Макс.	Самост.	Аудит.
<b>Раздел 1.</b>	<b>Хореография как вид искусства</b>			
Тема 1.1	Введение. Выразительный язык танца. Его особенности.	2	1	1
Тема 1.2	Исполнительские средства выразительности. Виды и жанры хореографии	6	3	3
<b>Раздел 2.</b>	<b>Зарубежный балетный театр</b>			
Тема 2.1	Танцы древности	4	2	2
Тема 2.2	Танцевальная культура эпохи Средневековья	4	2	2
Тема 2.3	Танцевальная культура эпохи Возрождения	6	3	3

Тема 2.4	Балетный театр эпохи Просвещения	6	3	3
Тема 2.5	Ж.Ж. Новер и его реформа	4	2	2
Тема 2.6	Жан-Доберваль – создатель балета-комедии	4	2	2
Тема 2.7	Филиппо Тальони	4	2	2
Тема 2.8	Романтизм в балете	8	4	4
Тема 2.9	Кризис в балетном театре 19 века	6	3	3
Тема 2.10	Балетный театр 20 века	6	3	3
<b>Раздел 3.</b>	<b>Современная хореография</b>			
Тема 3.1	Основные направления современной хореографии	6	3	3
	Всего:	66	33	33

## 2 год обучения

### (5 класс)

№ п/п	Раздел, тема	Общий объём времени в часах		
		Макс.	Самост.	Аудит.
<b>Раздел 1.</b>	<b>Русский балетный театр</b>			
Тема 1.1	Истоки русского балета	4	2	2
Тема 1.2	Начало формирования русского балета	5	2	3
Тема 1.3	Начало хореографического образования в России	5	3	2
Тема 1.4	Начало самоопределения русского балета	5	2	3
Тема 1.5	Кризис балетного романтизма	10	5	5



Тема 1.6	Первые симфонические балеты. Возникновение.	7	3	4
Тема 1.7	Русские сезоны в Париже	6	3	3
<b>Раздел 2.</b>	<b>Советский балетный театр</b>			
Тема 2.1	Балет Москвы и Ленинграда в 1917-1927 гг.	6	3	3
Тема 2.2	Советский балет в годы ВОВ	6	4	2
Тема 2.3	Балетный театр в послевоенный период	8	4	4
<b>Раздел 3.</b>	<b>Современная хореография</b>			
Тема 3.1	Современные балетмейстеры	4	2	2
	Всего:	66	33	33

## Содержание учебного курса

### 4 класс (1ый год обучения)

#### Раздел 1. Хореография как вид искусства

##### Тема 1.1 Введение. Выразительный язык танца, его особенности.

Краткое содержание темы:

Балет как часть национальной культуры. Хореография как вид искусства.

Ее специфические особенности и выразительные средства.

##### Тема 1.2 Исполнительские средства выразительности. Виды и жанры хореографии.

Краткое содержание темы:

Позы, жесты, мимика, танцевальная лексика, рисунок танца.

Общее понятие вида и жанра. Классический танец. Народный танец. Историко-бытовой танец.

#### Раздел 2. Зарубежный балетный театр

## **Тема 2.1 Танцы древности**

Краткое содержание темы:

Связь первобытного искусства с трудовой деятельностью человека. Синкретичный характер искусства: тесная взаимосвязь песни, танца, пантомимной игры. Отражение в танце важнейших сторон жизни общества: труда, охоты, войны, религии. Отражение в танце явлений природы. Значение танца в жизни первобытного общества.

## **Тема 2.2 Танцевальная культура эпохи Средневековья**

Краткое содержание темы:

«Междудяствия» - изображение религиозных драм и священных фарсов между сменой блюд. Бранли и бассдансы. Аллегорические(иносказательные) балеты.

## **Тема 2.3 Танцевальная культура эпохи «Возрождения»**

Краткое содержание темы:

Значение танца в обществе. Танцевальный этикет. Первые балетные спектакли. Основание королевской академии танца в Париже. «Маски» - театральные представления ряженых.

## **Тема 2.4 Балетный театр эпохи Просвещения**

Краткое содержание темы:

Хореографы - Джон Уивер, Джон Рич, Франц Хильфельдинг, Гаспар Анджелине. Исполнители – Мари Сале, Сальвадоре Вигано.

## **Тема 2.5 Ж.Ж. Новер и его реформа**

Краткое содержание темы:

НOVER – танцовщик(основные этапы творческой биографии). Обоснование Новером самостоятельности балетного театра, его отделения от оперы и драмы. Создание сюжетного балета-пьесы, построенной по законам драматургии. Требования художественного единства всех компонентов спектакля - музыки, хореографии, сценического оформления, костюмов, исполнителей. Обоснование действенного танца, как главного выразительного средства балета.

## **Тема 2.6 Жан-Доберваль – создатель балета-комедии**

Краткое содержание темы:

Ученик Новера - Жан Доберваль - и его балет «Тщетная предосторожность».

### **Тема 2.7 Филиппо Тальони**

Краткое содержание темы:

Краткая биография. Влияние его деятельности на развитие классического балета: введение в балетные спектакли жанрово-бытовых эпизодов, стилизованных народных танцев, пантомимы. Педагогическая деятельность.

### **Тема 2.8 Романтизм в балете**

Краткое содержание темы:

Романтизм - художественное направление в искусстве конца XVIII - первой половины XIX в. Общая характеристика романтизма. Жюль Жозеф Перро. Краткая характеристика творчества. Социальные, демократические мотивы в его творчестве, связь с современной литературой. Четкая драматургическая основа его спектаклей, создание ярких образов героев, их психологическая глубина, многоплановость. Мастерство в построении массовых сцен. Балет Филиппо Тальони «Сильфида». Балет Жана Коралли и Жюля Перро «Жизель»- вершина романтического балетного репертуара. Краткая характеристика спектакля. Балет Ч. Пуньи «Эсмеральда». Выразительные средства романтического балета, его влияние на дальнейшее развитие мировой хореографии.

### **Тема 2.9 Кризис в балетном театре 19 века**

Краткое содержание темы:

Причины возникновения кризиса. Артур Сен- Леон и его творчество.

### **Тема 2.10 Балетный театр 20 века**

Краткое содержание темы:

Франсуа Дельсарт и Эмиль Жак Далькроз – основоположники ритмики. Айседора Дункан. Морис Бежар. Джон Ноймайер. Ролано Пёти.

## **Раздел 3. Современная хореография**

### **Тема 3.1 Основные направления современной хореографии**

Краткое содержание темы:

Степ, социальный танец, эстрадный танец, джазовый танец, уличный танец, модерн.

## **5 класс (2 год обучения)**

### **Раздел 1. Русский балетный театр**

#### **Тема 1.1 Истоки русского балета**

Краткое содержание темы:

Традиции русского народного танцевального искусства. Отражение в народном танце явлений природы, труда, быта, нравов и обычаев народа, его национального характера.

Виды народной пляски: хоровод, парный танец, танец - импровизация, перепляс и их характеристика. Связи народного танца с песней. Стиль, манера, техника исполнения (областные особенности композиционного построения, стиля исполнения танца, характерные черты мужского и женского танца).

Скоморохи - первые профессиональные танцоры на Руси.

Влияние народного танцевального искусства на формирование эстетических требований к сценическому танцу.

#### **Тема 1.2 Начало формирования русского балета**

Краткое содержание темы:

Иван Ладыгин. Открытие кремлевского театра. Никола Лима. Балетный театр во время правления Петра I.

#### **Тема 1.3 Начало хореографического образования в России**

Краткое содержание темы:

Жан Батист Ландэ. Антонио Ринальди. Создание первой танцевальной школы.

#### **Тема 1.4 Начало самоопределения русского балета**

Краткое содержание темы:

1742 год – указ об учреждении в Петербурге русской балетной труппы. Появление сюжетного балета. Иван Вальберг – первый русский балетмейстер-педагог.

Синтементализм в России. Шарль Люи Дидло и его роль в развитии русского балета. Связь искусства Ш. Дидло с идеями эпохи декабристов. Пушкинские балеты Дидло.

### **Тема 1.5 Кризис балетного романтизма**

Краткое содержание темы:

Общая характеристика второй половины 19 века. Деление танца на классический и характерный. Деятельность А.Сен-Леона в России. Карло Блазис. С.П.Соколов – «Папоротник, или ночь на Ивана Купала».

### **Тема 1.6 Первые симфонические балеты в России.**

Краткое содержание темы:

Понятие симфонизм. Мариус Иванович Петипа. Биографические данные, этапы творческого пути. Лев Иванов - «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик», «Конёк-Горбунок».

Ученики Ш. Дидло: Е. Колосова, Н. Данилова, А. Истомина, Н. Гольц.

### **Тема 1.7 Русские сезоны в Париже**

Краткое содержание темы:

Михаил Михайлович Фокин. Краткие биографические сведения. М.М. Фокин - выдающийся танцовщик. Педагогическая деятельность М.М. Фокина. Две основные линии в творчестве М.М. Фокина: создание пластической драмы и создание постановок, воспроизводящих стиль прошедших эпох. Обращение М.М. Фокина к инсценировкам классических музыкальных произведений. Балетные постановки - «Шопениана» на музыку Ф. Шопена и «Арагонская хота» на музыку М.И. Глинки - как высшее достижение Фокина в этой области. Постановка танцев в опере М.И. Глинки «Руслан и Людмила» и «Половецких плясок» в опере А.П. Бородина «Князь Игорь» - крупнейшее достижение русской и мировой хореографии. Русские сезоны в Париже Андрея Дягерева.

## **Раздел 2. Советский балетный театр**

### **Тема 2.1 Балет Москвы и Ленинграда в 1917-1927гг.**

Краткое содержание темы:

Сохранение и развитие системы хореографического образования. Становление в 20-е г.г. школы А. Я. Вагановой. Новый зритель в балетном театре и новые формы работы с ним.

Открытие многочисленных танцевальных студий, кружков, мастерских. Проблемы репертуара: спор вокруг балетной классики, трудный путь к современному герою на балетной сцене. Деятельность А. Дункан в Советской России (1921 - 1924 г.г.). Ведущие хореографы-новаторы первого десятилетия: А. А. Горский, К. Я. Голейзовский, Ф. В. Лопухов. Балетные спектакли первого десятилетия. Деятельность А. А. Горского после Октябрьской революции, его идеи обновления и демократизации театра. Балет «Стенька Разин» (муз. А. Глазунова, 1918 г.) как первая попытка московской труппы откликнуться на революционные события времени. Хореографическое представление с пением и словесным текстом «Вечно живые цветы» (муз.Б. Асафьева, 1922 г.) – первый революционный детский спектакль.

## **Тема 2.2 Хореографические драмы 30-х гг.**

Краткое содержание темы:

А.Ваганова – новый возвышенный конец «Лебединого озера». [Ромео и Джульетта Сергея Прокофьева](#) и [Леонида Лавровского](#). Кордебалет в балете «[Пламя Парижа](#)». Балетная версия [Бахчисарайского фонтана](#) по поэме [Пушкина](#) с музыкой [Бориса Асафьева](#) и хореографией [Ростислава Захарова](#).

## **Тема 2.3 Советский балет в годы ВОВ**

Краткое содержание темы:

Эвакуация театров, хореографических училищ. Создание большого количества ансамблей песни и пляски. Постановки «Бахчисарайский фонтан» и «Коппелия», «Бесова ночь» В. Йори-ша и первое действие «Лилеи», «Лебединое озеро», «Эсмеральда», «Тщетная предосторожность». В 1942 году, 30 декабря, три балетмейстера А. Радунский, Н. Попко и Л. Пospехин в «Куйбышеве силами артистов Большого театра Союза ССР показали новый балет «Ассоль» по повести А. Грина «Алые паруса» на музыку В. Юровского.

## **Тема 2.4 Балетный театр в послевоенный период (до 1992г.)**

Краткое содержание темы:

Героическая тема: Владимир Бурмейстер – балеты «Татьяна» и «Жанна Д'арк», Игорь Белинский – «Берег Надежды», Борис Фенстер – «Юность», Леонид Якобсон – «Спартак».

Балеты по литературным произведениям: Вахтанг Чабухиани – «Отелло» (по Шекспиру). Ю.Н. Григорович. Ансамбль народного танца И.Моисеева, ансамбль «Березка».

### **Раздел 3. Современная хореография**

#### **Тема 3.1 Современные балетмейстеры и исполнители.**

Краткое содержание темы:

Николай Цискаридзе, Алла Духова, Галина Барбарыкина, Анастасия Волочкова, Алла Сигалова, Сильви Гиллем, Евгений Попунаишвили, Радун Поклитару, Popin Pete.

#### **Формы и виды контроля**

Формы текущего контроля- устные опросы, письменные работы, тестирование.

Итоговая аттестация проводится в форме экзамена.

## **5.9. Сценическая практика (5 лет обучения)**

Цель: развитие танцевально-исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства.

### **Содержание учебного курса**

#### **Репертуар**

##### Требования по годам обучения

Настоящая программа отражает разнообразие репертуара, его академическую направленность, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику. Количество музыкальных хореографических постановок, рекомендуемых для изучения в каждом классе, дается в годовых требованиях.

#### **1 класс**

Приобретение навыка: танцевать в паре и чувствовать партнера, распределять сценическую площадку. Умение исполнять движения польки: подскоки, галоп.

Примерный перечень хореографических номеров (по выбору)

Классический танец, народный танец, детский танец (на основе изученных движений).

1. «Кошки-мышки»;
2. «Бременские музыканты»;
3. «Мамбо»;
4. «Полька»;
5. «Валенки»;
6. «Детская дискотека».

В первом классе в течение года, обучающиеся могут принимать участие в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня, в конце года проводится промежуточная аттестация в виде академического концерта.



## **2. класс**

Воспитание у детей навыков, которые помогают создавать танцевальные образы. Изучение танцев и объяснение смысла изучаемых номеров. Знание и понимание образного содержания исполняемой композиции.

Примерный перечень хореографических номеров

Классический танец, народный танец, эстрадный танец (на основе изученных движений).

1. «Снова в школу»;
2. «Стиляги»;
3. «Шишки -елки»;
4. «Вальс».
5. «Русские матрёшки»;
6. «Пчёлочка золотая»;
7. «Светит солнышко».

Во втором классе в течение года, обучающиеся могут принимать участие в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня, в конце года проводится промежуточная аттестация в виде академического концерта.

## **3 класс**

Примерный перечень хореографических номеров для 3 года обучения

Усложнение движений, их соединение между собой, умение перейти от одного движения к другому. Отработка исполнения учащимися небольших вариаций из танцев народов мира и русских народных постановок.

1. «Первоклашки»
2. Белорусский танец «Крутуха»;
3. «Стиляги»;
4. «Поделись улыбкою своей»;

5. «Вальс».

6. «Школьная полька» (произвольная композиция)

В третьем классе в течение года, обучающиеся могут принимать участие в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня, в конце года проводится промежуточная аттестация в виде академического концерта.

#### **4 класс**

Усложнение техники танцевальных движений и развитие у детей умения выразить образ в пластике движения. Формирование умений и навыков выполнения сложных трюковых и силовых элементов народного и классического танцев, понимание необходимости совершенствования танцевального мастерства.

Примерный перечень хореографических номеров

Классический танец, народный танец, эстрадный танец (на основе изученных движений).

1. Татарский танец «Игра с платком»;
2. «В джазе только девочки»;
3. «Ай, да берёзка»;
4. «Земляничка-ягодка».

В четвертом классе в течение года, обучающиеся могут принимать участие в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня, в конце учебного года проводится промежуточная аттестация в виде академического концерта.

#### **5 класс**

Умение выполнять движения классического и народного танца, усложняя танцевальные комбинации, используя весь изученный арсенал хореографической лексики; исполнять различные движения в соответствии с характером танца; раскрыть свою исполнительскую индивидуальность и работать в ансамбле. Обладать устойчивыми навыками культуры поведения, общения, чувством ответственности при выступлении на любой сценической площадке.

Примерный перечень хореографических номеров

Классический танец, народный танец, эстрадный танец (на основе изученных движений).

1. «Калинка»;

2. «Городские ритмы»;
3. «Вальс»;
4. Итальянский танец «Тарантелла»;
5. Стилизованный танец «Ак каен»;
6. «Ритмы фламенко»

В пятом классе в течение года, обучающиеся могут принимать участие в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня, в конце года проводится промежуточная аттестация в виде академического концерта, виде выпускного концерта.

Большое внимание уделяется совершенствованию координации, танцевальности, отработке техники движений. Предполагается дальнейшее развитие у детей умения подчеркнуть свою индивидуальность при исполнении сольных партий, умения работать в ансамбле с другими исполнителями, формирование навыков сотворчества с педагогом при постановке новых танцев.

#### **Формы и виды контроля**

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов. Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотра концертных номеров, концертов, исполнения концертных программ.

## **5.10. Сценическая практика (подготовительная группа 1 год обучения)**

Цель: развитие танцевально-исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства.

### **Содержание учебного предмета**

Настоящая программа отражает разнообразие репертуара, его академическую направленность, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику. Количество музыкальных хореографических постановок, рекомендуемых для изучения в каждом классе, дается в годовых требованиях.

Приобретение навыка: танцевать в паре и чувствовать партнера, распределять сценическую площадку. Умение исполнять движения польки: подскоки, галоп. Воспитание у детей навыков, которые помогают создавать танцевальные образы. Изучение танцев и объяснение смысла изучаемых номеров. Знание и понимание образного содержания исполняемой композиции.

Усложнение движений, их соединение между собой, умение перейти от одного движения к другому, развитие у детей умения выразить образ в пластике движения. Формирование умений и навыков выполнения сложных трюковых и силовых элементов народного и классического танцев, понимание необходимости совершенствования танцевального мастерства.

Отработка исполнения учащимися небольших вариаций из танцев народов мира и русских народных постановок.

1. «Кукла» (произвольная композиция).
2. «Точка, точка, запятая»;
3. «Стиляги»;
4. «Поделись улыбкою своей»;
5. «Полька».

б. «По ягоды»;

В подготовительном классе второго года, обучения обучающиеся могут принимать участие в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня

**Формы и виды контроля**

В конце учебного года проводится промежуточная аттестация в виде академического концерта.

## 5.11. Программа шестого года обучения

### 1. Классический танец

#### Учебно-тематический план.

	Тема	Кол. часов
		33
	<b>Раздел 1. Экзерсис у станка.</b>	
1.1.	<b>Тема 1.</b> Demi - rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на полупальцах и на demi-plie.	1
1.2.	<b>Тема 2.</b> Pas tombe: а) на месте с полуповоротом en dehors et en dedans, работающая нога — в положении sur le cou-de-pied.	1
1.3.	<b>Тема 3.</b> Flic-flac en face.	2
1.4.	<b>Тема 4.</b> Rond de jambe en l'ait en dehors et en dedans.	2
1.5.	<b>Тема 5.</b> Battements releves et battements developpes en face в позах: а) на полупальцах.	1
1.6.	<b>Тема 6.</b> Grands battements jetes developpes («мягкие» battements) на всей стопе.	1
1.7.	<b>Тема 7.</b> Grands battements jetes passes par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад en face и в позе.	1
	<b>Раздел 2. Экзерсис на середине зала.</b>	
2.1.	<b>Тема 1.</b> Battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8, 1/4 круга.	2

2.2.	<b>Тема 2.</b> Battements tendus jetes en tournant en dehors et en dedans по 1/8 и 1/4 круга	1
2.3.	<b>Тема 3.</b> Battements fondus: а) double на всей стопе en face и в позах.	2
2.4.	<b>Тема 4.</b> Battements frappes: а) double на всей стопе en face и в позах.	1
2.5.	<b>Тема 5.</b> Battements soutenus на 90° en face и в позах на всей стопе.	1
2.6.	<b>Тема 6.</b> Flic-flac en face.	2
2.7.	<b>Тема 7.</b> Rond de jambe en Lait en dehors et en dedans.	1
2.8.	<b>Тема 8.</b> Battements releves lents: а) в IV arabesque на всей стопе.	1
2.9.	<b>Тема 9.</b> Battements developpes: а) в IV arabesque на всей стопе.	2
2.10.	<b>Тема 10.</b> Pas tombe: а) на месте с полуповоротом en dehors et en dedans (работающая нога в положении sur le cou-de-pied);	2
2.11.	<b>Тема 11.</b> Temps lie на 90 с переходом на всю стопу.	2
2.12.	<b>Тема 12.</b> Grands battements jetes developpes («мягкие» battements)	1
2.13.	<b>Тема 13.</b> 6-e port de bras.	1
2.14.	<b>Тема 14.</b> Pas de bourree dessus-dessous en face.	1
2.15.	<b>Тема 15.</b> Preparation к pirouette en dehors et en dedans с II позиции. Pirouettes en dehors et en dedans с II позиции с окончанием в V позиции.	1
	<b>Раздел 3. ALLEGRO.</b>	

3.1.	<b>Тема 1.</b> Petit et grand changements de pieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и 1/4 оборота.	1
3.2.	<b>Тема 2.</b> Pas de chat (с ногами, согнутыми вперед).	1
3.3.	<b>Тема 3.</b> Pas emboites вперед и назад sur le cou-de-pied и на 45°, на месте и с продвижением.	1

## Содержание изучаемого курса

### 6 год обучения.

#### Пятый год обучения.

#### Задачи пятого года обучения.

Закрепляется программный материал IV класса. Продолжается работа над чистотой, свободой и выразительностью исполнения с использованием более сложных сочетаний движений.

Большая часть времени отводится занятиям на середине. Общий темп ускоряется. Более сложно и разнообразно музыкальное сопровождение.

#### Раздел 1. ЭКЗЕРСИС У СТАНКА.

**Тема 1.** Demi – rond et rond de jambe на 45 en dehors et en dedans на иполупальцах и на demi- plie.

**Тема 2.** Pas tombe:

а) на месте с полуповоротом en dehors et en dedans, работающая нога — в положении sur le cou-de-pied.

**Тема 3.** Flic-flac en face.

**Тема 4.** Rond de jambe en l'ait en dehors et en dedans.

**Тема 5.** Battements releves et battements developpes en face в позах на полупальцах.

**Тема 6.** Grands battements jetes developpes («мягкие» battements) на всей стопе.



**Тема 7.** Grands battements jetés passes par terre (через I позицию) с окончанием на носок вперед или назад en face и в позах.

## **Раздел 2. ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.**

**Тема 1.** Battements tendus en tournant en dehors et en dedans no - 1/8, 1/4 круга.

**Тема 2.** Battements tendus jetés en tournant en dehors et en dedans no 1/8 и 1/4 круга.

**Тема 3.** Battements fondus:

а) double на всей стопе en face и в позах.

**Тема 4.** Battements frappés:

а) double на всей стопе en face и в позах. **Тема 5.** Battements soutenus на 90° en face и в позах на всей стопе.

**Тема 6.** Flic-flac en face.

**Тема 7.** Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.

**Тема 8.** Battements relevés lents:

а) в IV arabesque на всей стопе.

**Тема 9.** Battements développés:

а) в IV arabesque на всей стопе.

**Тема 10.** Pas tombe:

а) на месте с полуповоротом en dehors et en dedans (работающая нога в положении sur le cou-de-pied);

**Тема 11.** Temps lié на 90 с переходом на всю стопу.

**Тема 12.** Grands battements jetés développés («мягкие» battements)

**Тема 13.** 6-е port de bras.

**Тема 14.** Pas de bourrée dessus-dessous en face.

**Тема 15.** Préparation к pirouette en dehors et en dedans с II позиции.

Pirouettes en dehors et en dedans с II позиции с окончанием в V позиции.

## **Раздел 3. ALLEGRO.**

**Тема 1.** Petit et grand changements de pieds с продвижением вперед, в сторону, назад и en tournant по 1/8 и 1/4 оборота.

**Тема 2.** Pas de chat (с ногами, согнутыми вперед).

**Тема 3.** Pas emboites вперед и назад sur le cou-de-pied и на 45°, на месте и с продвижением.

### **Формы и виды контроля**

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

## **2. Эстрадный танец.**

### **Учебно – тематический план.**

№ темы	Наименование тем	Объем времени в часах (66)
	Раздел 1. Основы музыкальной грамоты	
<b>1.1</b>	Характер музыки. Тоника: мажор, минор	<b>2</b>
<b>1.2</b>	Музыкальные паузы: половинная, четвертная, восьмая	<b>2</b>
	Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве	
<b>2.1</b>	Сложные перестроения, противоход	<b>4</b>
<b>2.2</b>	Работа в паре: перестроения, вращения. Упражнения для отработки синхронности.	<b>4</b>
	Раздел 3. Упражнения с предметами танца	
<b>3.1</b>	Работа с аксессуарами и бутафорией.	<b>6</b>
	Раздел 4. Танцевальные движения	
<b>4.1</b>	Основные движения в стиле Рок-н- ролл	<b>6</b>
<b>4.2</b>	Акробатические элементы в танце	<b>6</b>
<b>4.3</b>	Сочетание различных стилей и направлений в хореографии	<b>4</b>
<b>4.4</b>	Основы джаз - модерна	<b>4</b>
<b>4.5</b>	Вращения с продвижением	<b>4</b>

4.6	Прыжки: в повороте на 360 градусов 2	6
4.7	Ритмические танцевальные комбинации	4
4.8	Музыкально - ритмические упражнения. Движения на координацию	4
4.9	Перебросы ног, махи на координацию	4
4.10	Постановка сольных партий в танце	4
4.11	Контактная импровизация	4
	Раздел 5. Музыкально-ритмические игры	
5.1	На усмотрение педагога.	3
5.2	Контрольный урок	1

### Содержание учебного предмета

Содержание разделов В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии обучающихся.

**Раздел 1.** Основы музыкальной грамоты Главная цель раздела - научить ребенка слушать и слышать музыку и эмоционально откликаться на нее. Умение слышать музыку и понимать музыкальный язык развивается в разных видах деятельности - пении, движении под музыку, исполнительской деятельности. Обучающиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер» и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети овладевают понятиями «вступление», «основная часть, тема», что позволяет вступать в танец с начала музыкальной фразы.

**Раздел 2.** Упражнения на ориентировку в пространстве Раздел основан на обучении ребенка ориентироваться на танцевальной площадке, с легкостью перестраиваться из рисунка в рисунок, работая сообща в коллективе. Умение овладевать разнообразными рисунками танца позволяет в дальнейшем свободно чувствовать себя на сцене. 12

**Раздел 3.** Упражнения с предметами танца

Обучающиеся развивают моторику рук и координацию движений. Эти навыки необходимы для подготовки к более сложным движениям и комбинациям. С использованием предметов у обучающихся расширяются познания в области музыкального и хореографического искусства, а также успешно развивается память,

мышление, ловкость и сноровка. Дети учатся через предмет выражать свои эмоции, действия.

#### **Раздел 4. Танцевальные движения**

Раздел является основой данного курса и подготовкой к последующим выступлениям ребенка на сцене. В ритмике используются элементы стилизации народного танца, современных направлений, импровизации, которые составляют основу современных детских композиций.

#### **Раздел 5. Музыкально-ритмические игры**

Данный раздел включает важные и неотъемлемые для полноценного развития обучающегося задачи. Форма игры создает условия для раскрытия эмоционального мира каждого ребенка и усвоения им необходимых знаний, понятий, формирования навыков в обстановке эмоционального комфорта. В процессе игры создаются условия для общения детей в паре, в группе, проявляются личностные качества. Преподаватель в процессе игры имеет возможность корректировать отношения между детьми, активизировать творческую деятельность группы, создавать условия для наиболее полного проявления каждого ребенка в рамках заданных правил.

#### **Формы и виды контроля**

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

### **3. Сценическая практика**

#### **Содержание учебного курса**

##### **Репертуар**

Умение выполнять движения классического и народного танца, усложняя танцевальные комбинации, используя весь изученный арсенал хореографической лексики; исполнять различные движения в соответствии с характером танца; раскрыть свою исполнительскую индивидуальность и работать в ансамбле. Обладать устойчивыми навыками культуры поведения, общения, чувством ответственности при выступлении на любой сценической площадке.

Примерный перечень хореографических номеров

Классический танец, народный танец, эстрадный танец (на основе изученных движений).

1. «Жемчужины»;
2. Стилизованный танец «У воды»;
3. «Босиком по радуге»;
4. «Песчаная буря».

В шестом классе в течение года, обучающиеся могут принимать участие в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня, в конце года проводится промежуточная аттестация в виде академического концерта, виде выпускного концерта.

Большое внимание уделяется совершенствованию координации, танцевальности, отработке техники движений. Предполагается дальнейшее развитие у детей умения подчеркнуть свою индивидуальность при исполнении сольных партий, умения работать в ансамбле с другими исполнителями, формирование навыков сотворчества с педагогом при постановке новых танцев.

#### **Формы и виды контроля**

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов. Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотра концертных номеров, концертов, исполнения концертных программ.

## **VI. Система и критерии оценок результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы «Хореографическое искусство»**

Оценка качества реализации программы «Хореографическое искусство» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. В качестве средств текущего контроля успеваемости ДШИ используются контрольные просмотры, устные опросы, прослушивания. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов. Контрольные уроки, зачеты и экзамены проходят в виде показов, устных опросов, публичных выступлений, концертов, конкурсов. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. По окончании учебных четвертей учебного года по каждому учебному предмету выставляются оценки.

По завершении изучения учебных предметов по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании ДШИ.

**Система оценок в рамках промежуточной и итоговой аттестации предполагает пятибалльную шкалу:**

«5» - отлично;

«4» - хорошо;

«3» - удовлетворительно;

«2» - неудовлетворительно,

зачет.

Критерии оценки:

Критерии оценки качества подготовки обучающегося по предмету:

**«Классический танец»**

**Оценка Критерии оценивания выступления**

**5 («отлично»)** технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

**4 («хорошо»)** отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);

**3 («удовлетворительно»)** исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;

**2 («неудовлетворительно»)** комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;

**«зачет» (без отметки)** отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

### **«Эстрадный танец»**

#### **Оценка Критерии оценивания выступления**

**5 («отлично»)** технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

**4 («хорошо»)** отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);

**3 («удовлетворительно»)** исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;

**2 («неудовлетворительно»)** комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;

**«зачет» (без отметки)** отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

### **«История хореографического искусства»**

#### **Оценка Критерии оценивания ответов**

**5 («отлично»)** полный ответ, отвечающий всем требованиям на данном этапе обучения

**4 («хорошо»)** отметка отражает ответ с небольшими недочетами

**3 («удовлетворительно»)** ответ с большим количеством недочетов, а именно: недоученный текст, не раскрыта тема, не сформировано умение свободно излагать свою мысль и т.д.

**2 («неудовлетворительно»)** целый комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашней подготовки, а также плохой посещаемости аудиторных занятий.

**«зачет» (без отметки)** отражает достаточный уровень подготовки и учащегося на данном этапе обучения

### **«Сценическая практика»**

#### **Оценка Критерии оценки**

**5 («отлично»)** стремление и трудоспособность ученика, направленные к достижению профессиональных навыков, полная самоотдача на занятиях в классе и сценической площадке, грамотное выполнение домашних заданий, работа над собой.

**4 («хорошо»)** четкое понимание развития ученика в том или ином направлении, видимый прогресс в достижении поставленных задач, но пока не реализованных в полной мере

**3 («удовлетворительно»)** ученик недостаточно работает над собой, пропускает занятия, не выполняет домашнюю работу. В результате чего видны значительные недочеты и неточности в работе на сценической площадке.

**2 («неудовлетворительно»)** случай, связанный либо с отсутствием возможности развития, либо с постоянными пропусками занятий и игнорированием выполнения домашней работы.

**«зачет» (без отметки)** промежуточная оценка работы ученика, отражающая, полученные на определенном этапе навыки и умения.

### **«Гимнастика»**

#### **Оценка Критерии оценивания выступления**



**«Зачет» (Без отметки)** Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)

**«Незачет» (без отметки)** Комплекс недостатков, являющихся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований

**Подготовительные группы (2 года обучение)** предметы «Классический танец», «Гимнастика», «Детский танец», «Ритмика», «Сценическая практика»

#### **Оценка Критерии оценивания выступления**

**«Зачет» (Без отметки)** Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)

**«Незачет» (без отметки)** Комплекс недостатков, являющихся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также интереса к ним, невыполнение программных требований

### **VIII. список учебной и методической литературы:**

1. Васильева, Т.К. Секрет танца / Т.К. Васильева- М 1999 г.
2. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая
3. Искусство, 1981г. Реан А.А. и др. Психология и педагогика, Питер, 2004 г.  
[интернет ресурс] <http://www.yandex.ru/>
4. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание / Т.Т Ротерс.- М.: 1998г.
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец /В.Ю. Никитин-М.: 1998г.
6. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика / С.Л. Слуцкая- М.: Линка-пресс, 2006г.
7. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Р. Фитнес-данс / Ж.Е. Фирилева. – СПб: 2007
8. Васильева, Т.К. Секрет танца. – М.: 1999 г.
9. История мировой культуры. Справочник школьника. Балет/ сост. Ф. С.Капица. – М.: Слово, 1996
10. Маныч Л.М. История хореографического искусства, Владимир, 2016
11. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца: Кн. Для учащихся. – М.: Просвещение, 1985
12. Музыкальная жизнь – 1995. - №1,2,4,6,7,8,10,11.
13. Музыкальная жизнь – 1996. - №2,3,5,6,9,10,12.
14. Франио Г.С. Методическое пособие. Ритмика в детской музыкальной школе. выпуск 2, Москва 1997г.
15. Горшков В.Н., Методическое пособие по теории и методике преподавания народно-сценического танца. Казань 1998 г.
16. Зацепина К, Климов А., Народно- сценический танец, 1976г. (2008 г)
17. Кавеева А.И. Методическое пособие -гимнастика в хореографии, Казань 2001г.
18. Захаров Р. Записки балетмейстера, 1976г
19. Сердюков В.П, Борзов А.А, Бахто С.Е. Методическое пособие примерных образовательных программ для хореографических отделений детских музыкальных школ и школ искусств. Казань 2002

