

**Министерство образования Новгородской области  
Государственное областное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»  
школа искусств Творческого Центра «Визит»**

Рассмотрена  
на Педагогическом Совете  
Протокол № 78 от 19.08.2024г.

Утверждаю  
Директор ГАОУ «Гимназия №3»  
\_\_\_\_\_ Д.А. Паршонкова  
19.08.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ХОРЕОГРАФИЯ**

Уровень – углублённый.  
Возраст обучающихся: 8 – 15 лет  
Срок реализации программы: 7 лет  
Автор-составитель:  
Ермолаева Т.С.  
педагог дополнительного образования

Великий Новгород  
2024  
**Пояснительная записка**

Программа «Хореография» **углублённого уровня**, имеет **художественную направленность** и разработана на основе программы Свиридовой Н.П. "Грация", направленной на всестороннее развитие личности ребёнка посредством изучения хореографического искусства.

Данная программа оформлена в соответствии с Федеральным законом от 30 декабря 2020 года № 517-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 613н. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» с 28.01.2021., Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы».

Программа реализуется на отделении эстрадного вокала в школе искусств Творческого Центра «Визит» ГОАОУ «Гимназия № 3».

Программа является наиболее **актуальной**, так как целью обучения на отделении эстрадного вокала является эстетическое воспитание средствами музыкального и хореографического искусства, что определяется общественными условиями жизни и соответствует интересам современных детей и подростков. Интерес – прекрасный стимул к обучению вообще и приобщению к музыке и танцу в частности. Под его влиянием развивается музыкальность, пластичность, интеллектуальная активность, обостряется работа воображения, восприятия, усиливается произвольное внимание, сосредоточенность.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Модифицированная программа «Хореография» для отделения эстрадного вокала, построена на принципах интегрированного подхода к музыкально-творческой деятельности, предполагающего обучение основам хореографического искусства, взаимосвязанного с обучением основам эстрадного вокала, сценического движения, актерского мастерства.

В обучении главным аспектом является органичная взаимосвязь музыки, хореографии и артистизма. В программе выделено: заинтересовать, увлечь, помочь детям реализовать их богатые потенциальные творческие возможности посредством синтеза искусства и культуры (хореография, пластика, музыка, вокал, актёрское мастерство, литература).

Воспитанники учатся творить танец своим эмоциональным и психологическим содержанием, выражать движениями тела, жестами рук, мимикой лица мысли, чувства и переживания создаваемого образа и героя.

**Целью программы** является воспитание самостоятельной творческой личности с помощью интеграции комплекса музыкально-сценических искусств и использования современных технических средств обучения, формирование нравственно – эстетических чувств, познавательного интереса и любви к прекрасному, раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства, трудолюбия.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В рамках модификации изменены сроки прохождения программного материала - общее количество часов за весь период обучения увеличено с 432 часов, что соответствует трем годам обучения до 504 часов, при этом срок обучения - 7 лет.

Данные изменения обусловлены тем, что прохождение программного материала за 7 лет, а не за 3 как предлагает автор, позволяет добиться более качественного усвоения материала.

**Для достижения данной цели формируются следующие задачи:**

#### **Обучающие:**

- овладение основными приёмами движений;
- освоение техники исполнения;
- овладение навыками танцевального искусства;

**Развивающие** (физическое развитие, формирование необходимых технических навыков):

- развитие двигательной памяти, мышления и воображения;
- развитие природных данных и потенциальных возможностей учащихся;
- развитие физической выносливости;
- развитие чувства ритма и музыкальной грамотности учащихся;
- укрепление общефизического состояния учащихся;
- укрепление и постановка мышечного аппарата;
- развитие творческой фантазии и способности к импровизации.

**Воспитывающие:**

- воспитание чувства коллективизма, толерантности, доброты;
- воспитание исполнительской культуры, художественного вкуса;
- воспитание личностных качеств учащегося (духовных, интеллектуальных, волевых);
- воспитание коммуникативных навыков посредством музыки;
- воспитание самокритичности и самоконтроля.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы - 8-15 лет.**

**Сроки реализации образовательной программы – 7 лет обучения.**

- 1-7 год обучения – 1 час в неделю – 36 учебных часов в год.

**Формы и режим занятий.**

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей от 5 до 15 человек.

В целом состав групп остаётся постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам:

- учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий;
- смена места жительства;
- по состоянию здоровья и т.д.

Ведущей формой обучения является **групповая**, с использованием индивидуального подхода к учащемуся.

**Продолжительность занятий:**

1-7 год обучения – 1 час в неделю по 40 минут с одним 10 минутным перерывом для отдыха детей и проветривания помещения.

**Ожидаемый результат и способы определения их результативности. По окончании полного курса обучения выпускник должен:**

- обладать правильной балетной осанкой на основе принятой в классическом танце постановки корпуса, ног, рук, головы;
- освоить движения классического экзерсиса на основе выработки мышечных ощущений, обеспечивающих наиболее правильное их исполнение;
- уметь хорошо координировать движения;
- иметь развитые природные данные;
- владеть основными приёмами и навыками работы на занятии.

**1 год обучения**

***По окончании учащийся должен знать:***

- основные приемы движений;
- технику исполнения;
- традиционное построение урока;
- основные термины и понятия: осанка, прогиб, манера, грация, полупальцы, стопа, подъем, выворотность.

***Учащийся должен уметь:***

- правильно исполнять простейшие движения;
- чувствовать образ, настроение и характер музыки;
- согласовывать движения с музыкой;
- определять музыкальный размер;
- свободно ориентироваться в пространстве.

## **2 год обучения**

### ***По окончании учащихся должен знать:***

- название изученных движений и элементов народно-сценического, классического и балльного танцев
- манеру исполнения разных жанров танцевального искусства
- танцевальную культуру 19 века

### ***Учащийся должен уметь:***

- владеть навыками танцевального искусства
- проявлять творческую фантазию, креативность и гибкость мышления на занятиях
- практически показать и технично исполнить освоенный хореографический материал
- индивидуально и коллективно работать
- выражать собственные эмоции через музыку

## **3 год обучения**

### ***По окончании учащихся должен знать:***

- технику и манеру исполнения современных танцев;
- название изученных движений;
- основы актёрского мастерства;
- выход из затруднительных ситуаций во время выступления.

### ***Учащийся должен уметь:***

- реализовать творческое самовыражение и полученные знания на практике;
- правильно, технично и уверенно исполнять изученные движения и танцевальные композиции;
- анализировать и контролировать возможные ошибки при исполнении, проявлять психологическую готовность к выступлению;
- эмоционально наполнять и выразить движения и позы;
- придать манеру заданной композиции.
- реагировать на замечания педагога и исправлять ошибки самостоятельно

## **4 год обучения**

### ***По окончании учащихся должен знать:***

- технику и манеру исполнения современных танцев;
- название изученных движений;
- основы актёрского мастерства;
- выход из затруднительных ситуаций во время выступления.

***Учащийся должен уметь:***

- реализовать творческое самовыражение и полученные знания на практике;
- правильно, технично и уверенно исполнять изученные движения и танцевальные композиции;
- анализировать и контролировать возможные ошибки при исполнении, проявлять психологическую готовность к выступлению;
- эмоционально наполнять и выражать движения и позы;
- придать манеру заданной композиции.
- реагировать на замечания педагога и исправлять ошибки самостоятельно

**5 год обучения**

***По окончании учащийся должен знать:***

- технику и манеру исполнения современных танцев;
- название изученных движений;
- основы актёрского мастерства;
- выход из затруднительных ситуаций во время выступления.

***Учащийся должен уметь:***

- реализовать творческое самовыражение и полученные знания на практике;
- правильно, технично и уверенно исполнять изученные движения и танцевальные композиции;
- анализировать и контролировать возможные ошибки при исполнении, проявлять психологическую готовность к выступлению;
- эмоционально наполнять и выражать движения и позы;
- придать манеру заданной композиции.
- реагировать на замечания педагога и исправлять ошибки самостоятельно

**6 год обучения**

***По окончании учащийся должен знать:***

- технику и манеру исполнения современных танцев;
- название изученных движений;
- основы актёрского мастерства;
- выход из затруднительных ситуаций во время выступления.

***Учащийся должен уметь:***

- реализовать творческое самовыражение и полученные знания на практике;
- правильно, технично и уверенно исполнять изученные движения и танцевальные композиции;
- анализировать и контролировать возможные ошибки при исполнении, проявлять психологическую готовность к выступлению;
- эмоционально наполнять и выражать движения и позы;
- придать манеру заданной композиции.
- реагировать на замечания педагога и исправлять ошибки самостоятельно

**7 год обучения**

***По окончании учащийся должен знать:***

- технику и манеру исполнения современных танцев;

- название изученных движений;
- основы актёрского мастерства;
- выход из затруднительных ситуаций во время выступления.

**Учащийся должен уметь:**

- реализовать творческое самовыражение и полученные знания на практике;
- правильно, технично и уверенно исполнять изученные движения и танцевальные композиции;
- анализировать и контролировать возможные ошибки при исполнении, проявлять психологическую готовность к выступлению;
- эмоционально наполнять и выражать движения и позы;
- придать манеру заданной композиции.
- реагировать на замечания педагога и исправлять ошибки самостоятельно

В целом обучающийся должен показать хорошие знания и умения по всему курсу классического танца.

**Формы подведения итогов:**

Для учащихся с первого по седьмой год обучения в первом полугодии - **зачёт с оценкой**; в конце учебного года - **экзамен**.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий	1	1	
2	Музыкально-ритмические упражнения на середине зала	1	0,5	0,5
3	Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног	1	0,5	0,5
4	Основные танцевальные шаги: ход с носка, на releve, с высоким подниманием бедра	1	0,5	0,5
5	Работа над осанкой и правильным исполнением движений	1	0,5	0,5
6	Обучение ориентации в пространстве по системе А.Я.Вагановой	1	0,5	0,5
7	Разучивание разминки. Закрепление пройденного материала	1	0,5	0,5
8	Сочетание плавных и ритмических движений. Составление комбинаций	1	0,5	0,5
9	Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения	1	0,5	0,5
10	Соединение движений народного танца в	1	0,5	0,5

	комбинации			
11	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
12	Разучивание движений к вокальному номеру	1	0,5	0,5
13	Танцевальная разминка. Работа с песней	1	0,5	0,5
14	Образ в танце (сочинение композиции по теме)	1	0,5	0,5
15	Творческие задания на развитие чувства ритма	1	0,5	0,5
16	Зачетное занятие	1	-	1
17	Комбинации на народном материале	1	0,5	0,5
18	Работа над правильной постановкой корпуса. Упражнение «Зеркало»	1	0,5	0,5
19	Изучение танцевальных шагов: прямой и боковой галоп, шаг-подскок	1	0,5	0,5
20	Исполнение движений в повороте (согласованность с музыкой)	1	0,5	0,5
21	Простейшие элементы спортивного танца	1	0,5	0,5
22	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
23	Соединение разученных движений и элементов в композицию	1	0,5	0,5
24	Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой	1	0,5	0,5
25	Движения с нагрузкой на различные группы мышц	1	0,5	0,5
26	Образно-музыкальные упражнения. Составление комбинаций	1	0,5	0,5
27	Работа над выразительностью исполняемых движений	1	0,5	0,5
28	Музыкально-игровые задания на образное решение	1	0,5	0,5
29	Работа над вокальным номером	1	0,5	0,5
30	Исполнительское мастерство и образность	1	0,5	0,5
31	Техника исполнения движений в номере	1	0,5	0,5
32	Упражнения на развитие «прямолинейности» корпуса	1	0,5	0,5
33	Координация движений в вокальном номере	1	0,5	0,5
34	Рисунок вокального номера	1	0,5	0,5
35	Композиционное построение вокального номера	1	0,5	0,5
36	Экзамен	1	-	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>17,5</b>	<b>18,5</b>

## 2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1	Вводное занятия. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий	1	1	
2	Ориентация в пространстве по системе А.Я.Вагановой	1	0,5	0,5
3	Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног	1	0,5	0,5
4	Музыкально-ритмические упражнения на середине зала	1	0,5	0,5
5	Основные танцевальные шаги и движения (галоп, шаг-подскок, бег)	1	0,5	0,5
6	Работа над осанкой и правильным исполнением движений	1	0,5	0,5
7	Партерные упражнения и растяжки	1	0,5	0,5
8	Составление комбинаций (музыкальный размер 2/4)	1	0,5	0,5
9	Элементы народного танца, работа над техникой исполнения	1	0,5	0,5
10	Быстрый и медленный темп в комбинации	1	0,5	0,5
11	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
12	Работа с вокальным номером	1	0,5	0,5
13	Танцевальная разминка. Отработка движений песни	1	0,5	0,5
14	Движения к номеру	1	0,5	0,5
15	Творческие задания на развитие внимания и воображения	1	0,5	0,5
16	Зачетное занятие	1	-	1
17	Элементы спортивного танца, техника исполнения	1	0,5	0,5
18	Упражнения на гибкость и правильную осанку	1	0,5	0,5
19	Упражнения на развитие координации движений	1	0,5	0,5
20	Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой	1	0,5	0,5
21	Исполнение движений в повороте, по диагонали, линиями	1	0,5	0,5
22	Элементы эстрадного танца: шаги, движения рук и головы	1	0,5	0,5
23	Техника исполнения эстрадных движений	1	0,5	0,5
24	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
25	Соединение движений и элементов в этюд	1	0,5	0,5
26	Составление танцевальных комбинаций	1	0,5	0,5
27	Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц	1	0,5	0,5
28	Работа над выразительностью исполняемых	1	0,5	0,5

	движений			
29	Танцевальные задания на образное решение	1	0,5	0,5
30	Вокальный номер	1	0,5	0,5
31	Работа над техникой исполнения движений в номере	1	0,5	0,5
32	Композиционное построение вокального номера	1	0,5	0,5
33	Координация движений в номере	1	0,5	0,5
34	Танцевальная зарисовка на эстрадном материале	1	0,5	0,5
35	Повторение пройденного материала. Игровая мозаика	1	0,5	0,5
36	Экзамен	1	-	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>17,5</b>	<b>18,5</b>

### 3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий	1	1	-
2	Танцевальная разминка на середине зала	1	0,5	0,5
3	Упражнения на развитие «прямолинейного» корпуса	1	0,5	0,5
4	Рисунок танца в вокальном номере	1	0,5	0,5
5	Соединение танцевальных элементов в комбинацию	1	0,5	0,5
6	Работа над осанкой и правильным исполнением движений	1	0,5	0,5
7	Творческая работа с предложенным музыкальным материалом	1	-	1
8	Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения	1	0,5	0,5
9	Танцевальные связки на народном материале	1	0,5	0,5
10	Сочетание плавных и ритмических движений. Составление комбинаций	1	0,5	0,5
11	Комбинирование движений в быстром и медленном темпе	1	-	1
12	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
13	Движения к вокальному номеру	1	0,5	0,5
14	Композиционное построение песни	1	0,5	0,5
15	Повторение пройденного материала	1	-	1
16	Зачетное занятие	1	-	1
17	Элементы эстрадного танца: шаги, работа рук, ног, головы	1	0,5	0,5

18	Ритмические рисунки и танцевальная пластика	1	0,5	0,5
19	Техника исполнения разученных движений	1	0,5	0,5
20	Работа с корпусом. Упражнение «Зеркало»	1	0,5	0,5
21	Упражнения на гибкость и растяжку	1	0,5	0,5
22	Знакомство с основами танца модерн	1	0,5	0,5
23	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
24	Соединение разученных движений и элементов в этюд	1	0,5	0,5
25	Движения с нагрузкой на различные группы мышц	1	0,5	0,5
26	Танцевальная мозаика «За волшебной дверью»	1	0,5	0,5
27	Работа над выразительностью исполняемых движений	1	-	1
28	Упражнения классического экзерсиса на середине зала	1	0,5	0,5
29	Закрепление навыка устойчивости во время исполнения движений	1	0,5	0,5
30	Движения к вокальному номеру	1	0,5	0,5
31	Композиционное построение номера	1	0,5	0,5
32	Техника исполнения движений и элементов в номере	1	-	1
33	Координация движений в номере	1	0,5	0,5
34	Танцевальные движения к сольным номерам	1	0,5	0,5
35	Сценические эстрадные движения. Техника исполнения	1	0,5	0,5
36	Экзамен	1	-	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>15</b>	<b>21</b>

#### 4 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий	1	1	-
2	Упражнения классического экзерсиса на середине зала	1	0,5	0,5
3	Упражнения на развитие гибкости	1	0,5	0,5
4	Растяжки и партерные упражнения	1	0,5	0,5
5	Элементы танца модерн	1	0,5	0,5
6	Работа над правильным исполнением движений	1	0,5	0,5
7	Элементы народного танца, работа над техникой исполнения	1	0,5	0,5
8	Танцевальные связки на народном материале	1	0,5	0,5

9	Разучивание движений танца «Самба»	1	0,5	0,5
10	Работа с отдельными элементами танца	1	0,5	0,5
11	Соединение движений танца «Самба» в композицию	1	0,5	0,5
12	Работа с сольными вокальными номерами	1	0,5	0,5
13	Рисунок танца в песне	1	0,5	0,5
14	Выстраивание композиции и движения к песне	1	0,5	0,5
15	Танцевальная разминка. Смена темпов	1	0,5	0,5
16	Зачетное занятие	1	-	1
17	Движения эстрадного танца. Танцевальные связки	1	0,5	0,5
18	Танцевальная пластика в стиле модерн	1	0,5	0,5
19	Техника исполнения движений	1	-	1
20	Стрейч - гимнастика на полу и стоя на середине зала	1	0,5	0,5
21	Упражнения на гибкость и растяжку	1	0,5	0,5
22	Сочинение танцевальных движений, их группировка	1	0,5	0,5
23	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
24	Соединение движений и элементов в этюд	1	0,5	0,5
25	Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц	1	0,5	0,5
26	Партерная гимнастика, растяжки	1	-	1
27	Работа над выразительностью исполняемых движений	1	0,5	0,5
28	Упражнения классического экзерсиса на середине зала	1	0,5	0,5
29	Закрепление навыка устойчивости во время исполнения движений	1	0,5	0,5
30	Движения к вокальному номеру	1	0,5	0,5
31	Композиционное построение номера	1	0,5	0,5
32	Техника исполнения движений и элементов в номере	1	-	1
33	Исполнительское мастерство и образность	1	0,5	0,5
34	Танцевальные движения к сольным номерам	1	0,5	0,5
35	Сценические эстрадные движения. Техника исполнения	1	0,5	0,5
36	Экзамен	1	-	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>

### 5 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1	Вводное занятие: Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий	1	1	-
2	Упражнения классического экзерсиса на середине зала	1	0,5	0,5
3	Работа над правильным исполнением движений	1	0,5	0,5
4	Упражнения на растяжку и гибкость	1	0,5	0,5
5	Спортивно-эстрадный тренаж	1	0,5	0,5
6	Работа над техникой исполнения танцевальных элементов	1	-	1
7	Движения в стиле модерн	1	0,5	0,5
8	Отработка двигательных навыков	1	0,5	0,5
9	Движения из латиноамериканских танцев	1	0,5	0,5
10	Работа с отдельными элементами танца	1	-	1
11	Соединение движений в композицию	1	0,5	0,5
12	Элементы народного танца, работа с техникой исполнения	1	0,5	0,5
13	Танцевальные связки на народном материале	1	0,5	0,5
14	Этюдная работа (различные стили)	1	0,5	0,5
15	Творческие задания на воплощение образа	1	0,5	0,5
16	Зачетное занятие	1	-	1
17	Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц	1	-	1
18	Сочинение танцевальных композиций	1	0,5	0,5
19	Работа с корпусом и руками: позировки	1	0,5	0,5
20	Танцевальная пластика в стиле модерн	1	0,5	0,5
21	Техника исполнения движений	1	0,5	0,5
22	Движения и элементы эстрадного танца	1	0,5	0,5
23	Танцевальные связки на эстрадном материале	1	0,5	0,5
24	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
25	Интегрированное занятие «Учитель танцев»	1	0,5	0,5
26	Закрепление разученного материала	1	0,5	0,5
27	Упражнения классического экзерсиса на середине зала	1	-	1
28	Партерная гимнастика, растяжки	1	0,5	0,5
29	Движения из латиноамериканских танцев	1	0,5	0,5
30	Техника исполнения движений и элементов	1	0,5	0,5
31	Композиционное построение номера	1	0,5	0,5
32	Исполнительское мастерство и образность	1	0,5	0,5
33	Движения к сольным вокальным номерам	1	0,5	0,5
34	Рисунок в вокальном номере	1	0,5	0,5
35	Сценическая форма вокального номера	1	0,5	0,5
36	Экзамен	1	-	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>15,5</b>	<b>20,5</b>

### 6 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие: Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий.	1	1	-
2	Классический тренаж на середине зала	1	0,5	0,5
3	Упражнения на растяжку и гибкость	1	0,5	0,5
4	Упражнения на правильную постановку корпуса	1	0,5	0,5
5	Комбинация движений в разных направлениях	1	0,5	0,5
6	Спортивно-эстрадный тренаж	1	0,5	0,5
7	Сочинение связок на эстрадном материале	1	0,5	0,5
8	Работа над отдельными элементами связки	1	0,5	0,5
9	Танец в стиле модерн	1	0,5	0,5
10	Разбор танца по музыкальным частям	1	0,5	0,5
11	Движения к латиноамериканским танцам	1	-	1
12	Техника исполнения движений и элементов	1	0,5	0,5
13	Композиционное построение номера	1	0,5	0,5
14	Самостоятельное исполнение разученных движений	1	0,5	0,5
15	Образное воплощение в танце	1	0,5	0,5
16	Зачетное занятие	1	-	1
17	Танцевальная пластика в стиле модерн	1	0,5	0,5
18	Техника исполнения движений	1	0,5	0,5
19	Сочинение танцевальных движений	1	0,5	0,5
20	Спортивно-танцевальная разминка	1	0,5	0,5
21	Комплекс упражнений для улучшения осанки	1	0,5	0,5
22	Движения и элементы эстрадного танца	1	0,5	0,5
23	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
24	Этюдная работа (эстрадное направление)	1	0,5	0,5
25	Совершенствование навыков исполнения	1	-	1
26	Закрепление пройденного материала	1	0,5	0,5
27	Классический тренаж на середине зала	1	0,5	0,5
28	Прыжковые комбинации и повороты на 360 градусов	1	0,5	0,5
29	Латиноамериканская мозаика	1	-	1
30	Соединение движений в композицию	1	0,5	0,5
31	Экзамен	1	-	1
32	Танцевальная зарисовка на латиноамериканскую тему	1	0,5	0,5
33	Работа с сольными номерами	1	0,5	0,5
34	Движения к сольным вокальным номерам	1	0,5	0,5

35	Сценическая форма вокального номера	1	0,5	0,5
36	Творческая импровизация	1	0,5	0,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>

### 7 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие: Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий.	1	1	-
2	Упражнения на правильную постановку корпуса	1	0,5	0,5
3	Импровизация в стиле модерн	1	0,5	0,5
4	Комбинация движений в разных направлениях	1	0,5	0,5
5	Тренаж по эстраднему танцу	1	-	1
6	Сочинение связок на эстрадном материале	1	0,5	0,5
7	Работа над отдельными элементами связки	1	0,5	0,5
8	Спортивная аэробика	1	0,5	0,5
9	Классический тренаж на середине зала	1	0,5	0,5
10	Движения на свободную пластику	1	0,5	0,5
11	Самостоятельное исполнение разученных движений	1	0,5	0,5
12	Создание танцевальной композиции	1	0,5	0,5
13	Рок-н-ролл (движения на координацию)	1	0,5	0,5
14	Техника исполнения движений и элементов	1	0,5	0,5
15	Сценическая эстрадная композиция	1	0,5	0,5
16	Зачетное занятие	1	-	1
17	Комплекс упражнений для улучшения осанки	1	-	1
18	Спортивно-танцевальная разминка	1	0,5	0,5
19	Сочинение танцевальных движений	1	0,5	0,5
20	Работа над исполнительским мастерством	1	0,5	0,5
21	Стрейч - гимнастика на полу	1	0,5	0,5
22	Образное решение музыкальной темы	1	0,5	0,5
23	Рисунок и движения в вокальном номере	1	0,5	0,5
24	Совершенствование навыков исполнения	1	0,5	0,5
25	Классический экзерсис на середине зала	1	0,5	0,5
26	Упражнения на гибкость и растяжку	1	0,5	0,5
27	Танцевальная композиция на латиноамериканскую тему	1	-	1
28	Отработка отдельных танцевальных связок	1	0,5	0,5
29	Работа над техникой исполнения	1	0,5	0,5
30	Творческие работы на заданную музыкальную тему	1	0,5	0,5
31	Дискоимпровизация: движение и ритм	1	0,5	0,5

32	Экзамен	1	-	1
33	Композиционное построение вокального номера	1	0,5	0,5
34	Работа с сольными номерами	1	0,5	0,5
35	Сценическое воплощение номера	1	0,5	0,5
36	Повторение пройденного материала	1	0,5	0,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения

**Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (1 час)**

**Теория (1 часа)**

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

**Тема 2. Музыкально-ритмические упражнения на середине зала (1 час)**

**Теория (0,5 часа)**

Знакомство с характером музыки. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная.

**Практика (0,5 часа)**

Разучивание и выполнение музыкально-ритмических упражнений на середине зала в темпе и ритме музыки, на месте, затем во время ходьбы по кругу простыми шагами. Игры, организованного характера с музыкальными заданиями.

**Тема 3. Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног (1 час)**

**Теория (0,5 часа)**

Знакомство с правильной постановкой корпуса, головы, с положением рук и ног.

**Практика (0,5 часа)**

Упражнения на постановку корпуса: корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице, голова прямо. Бёдра подтянуты вверх, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем, обеспечивая равновесие, I, II, III позиции ног, постановка рук, разучивание позиций рук, постановка кисти руки.

**Тема 4. Основные танцевальные шаги: ход с носка, на releve, с высоким подниманием бедра (1 час)**

**Теория (0,5 часа)**

Знакомство с основными танцевальными шагами: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой, на releve, с высоким подниманием бедра, ход с носка

**Практика (0,5 часа)**

- танцевальный шаг с носка;
- releve на полупальцы;
- шаги с высоким подниманием бедра.

### **Тема 5. Работа над осанкой и правильным исполнением движений (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Значение правильной осанки и устойчивой опоры при исполнении музыкально-ритмических движений.

#### **Практика (0,5 часа)**

Перед началом исполнения упражнений принять исходное положение – пятки вместе, носки раздвинуты, ноги выпрямлены, но не напряжены, плечи и шея слегка отведены назад, руки свободно висят вдоль корпуса, голова приподнята. Упражнения на формирование правильной осанки:

- упражнение без музыки – «Паровозики»;
- упражнение для отработки положения рук на поясе (большие пальцы рук почти сходятся на спине, кисти крепко обхватывают талию, как поясом);
- упражнения на правильное положение рук и плеч;
- упражнение – «Пружинка» - пружинящие полуприседания без остановок движения между сгибанием и разгибанием колен;
- упражнения на укрепление мышц спина и выпрямление позвоночника – «Лодочка».

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе.

Корпус поднимается вверх, ноги остаются неподвижно лежать на полу. Голова на одном уровне с руками.

### **Тема 6. Обучение ориентации в пространстве по системе А.Я. Вагановой (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

8 точек класса, зала, сцены по системе А.Я. Вагановой.

#### **Практика (0,5 часа)**

Изучение плана класса, знакомство с разделением зала на точки. Изучение подготовительных упражнений к движению:

- 8 точек зала;
- упражнение «Точка»;
- подготовительное упражнение к шагу-подскоку;
- подготовка к «галопу».

### **Тема 7. Разучивание разминки. Закрепление пройденного материала (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Значение разминки.

Знакомство с музыкальными размерами 2/4: марш, полька.

#### **Практика (0,5 часа)**

- упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «demi plie» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
- наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).

- упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на  $90^{\circ}$  (влево и вправо).
- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- грудная клетка: движение из сторон в сторону.
- таз (бедр): движение из стороны в сторону; hip lift.
- шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой.
- прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.
- упражнения и движения на развитие музыкального слуха (музыкальный размер – 2/4);

### **Тема 8. Сочетание плавных и ритмических движений. Составление комбинаций (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Разбор музыкального материала на 2/4, 3/4.

Знакомство с понятием «комбинация»; «рисунок танца».

Правила исполнения танцевальных движений и шагов на музыкальный размер 2/4; 3/4.

#### **Практика (0,5 часа)**

*Танцевальный этюд на основе вальсового шага:*

- основной шаг вперед-назад;
- вальсовая дорожка по кругу;
- ритмическая дорожка по кругу;
- комбинации из плавных и ритмических движений.

### **Тема 9. Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения. (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с особенностями и характером исполнения движений в народном танце.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на середине зала:

- переменный шаг.
- переменный шаг с одинарным и двойным ударом всей стопой в позиции.
- переменный шаг с выносом ноги через первую позицию вперед.
- переменный шаг на каблук.
- комбинация на бег (разные варианты);
- позиции рук: I и II;
- «Ёлочка», «гармошка».

### **Тема 10. Соединение движений народного танца в комбинации (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Логика построения танцевальной комбинации в народно-сценическом танце.

#### **Практика (0,5 часа)**

- прямой прием построения танцевальных комбинаций – от простого к сложному, имеющий начало и завершение;

- обратный прием – с конца до начала;
- прием переключки или повтор – один исполняет, другой повторяет.

### **Тема 11. Работа над исполнительским мастерством (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Понятие - основной ритмической структуры в базисных фигурах и элементах танца (шаги и движения корпуса в соответствующем ритме, темпе, динамике).

#### **Практика (0,5 часа)**

- работа над танцевальным шагом в определенном ритме, темпе, динамике;
- работа над движениями корпуса.

### **Тема 12. Разучивание движений к вокальному номеру (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером.

#### **Практика (0,5 часа)**

Разбор вокального номера - определение характера и образа во время исполнения. Подбор и разучивание движений в соответствии с характером произведения с использованием средств актерской выразительности.

### **Тема 13. Танцевальная разминка. Работа с песней (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения разминки:

- упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «demi plie» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз;
- наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»);
- упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо);
- работа над элементами актерской выразительности и их отбор при создании музыкально-сценического образа в песне

### **Тема 14. Образ в танце (сочинение композиции по теме) (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Образ в танце как музыкально-пластическое решение вокального произведения.

#### **Практика (0,5 часа)**

Творческое задание.

Сочинение композицией на заданную тему с использованием танцевальных комбинаций, музыки, мимики, жестов, музыкально-танцевальной выразительности

### **Тема 15. Творческие задания на развитие чувства ритма (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Терминология: ритм, длительность, метр, темп. Значение чувства ритма в восприятии и передачи поэтических и музыкально-пластических композиций.

#### **Практика (0,5 часа)**

- **Задание № 1.** «Вопрос—ответ» типа перепляса. Музыка народная. Ученики становятся друг против друга, затем исполнить импровизацию. Один ученик

задает ритмический рисунок - вопрос, другой отвечает движением. Движения: переступания, притопы;

- **Задание № 2.** «Ритм-загадка». Без музыкального оформления. Руководитель легкими хлопками задает ритмический рисунок в муз. Разм. 2/4, 3/4, 4/4. Ученики «отвечают»... Движения: переступания, притопы, шаги, вальсовые движения, па польки;

- **Задание № 3.** Сочинение ритмического рисунка дробных движений на стихотворный текст песни. Например, Сел ко-ма-рик на ду-бок, на ра-ки-товый кус-ток. Движения: переступания, притопы.

- **Задание № 4.** Упражнение на большее разнообразие движений. задается ритм с использованием трех движений. Ученики «отвечают» так же, используя три движения. Движения: переступания, притопы, выведение ноги на каблук.

### **Тема 16. Зачетное занятие (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Исполнение музыкально-пластической композиции. Анализ работы, обсуждение, исправление ошибок.

### **Тема 17. Комбинации на народном материале (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с особенностями и характером исполнения движений в народном танце.

Разучивается правильная постановка ног, рук, корпуса и головы:

- положение рук на талии;
- позиции ног в народном танце: прямые, выворотные, невыворотные;
- положения корпуса в соответствии с характером исполнения.

#### **Практика (0,5 часа)**

Элементы народного танца, комбинации движений разучиваются только на середине зала, чтобы укрепить мышечный и связочный аппарат, выработать навык устойчивости, координации, приобрести свободу движения на площадке.

- простой русский шаг;
- комбинация на бег (разные варианты);
- позиции рук: I и II;
- plie по I прямой и I выворотной позиции ног;
- releve по I прямой и I выворотной позиции ног;
- battement tendu с работой стопы по I прямой и I выворотной позиции ног;
- «ёлочка»;

### **Тема 18. Работа над правильной постановкой корпуса. Упражнение «Зеркало» (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

- выработка правильной осанки, устойчивой опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.
- позиции ног.

#### **Практика (0,5 часа)**

- постановка корпуса (в выворотной позиции);
- позиции ног - I, II, III;
- releve на полупальцы по I и II позициям;

- перегибы корпуса в сторону;
- упражнение «Зеркало» - группа разбивается на пары, в каждой паре один партнер точно копирует движения другого, затем партнеры меняются ролями.

### **Тема 19. Изучение танцевальных шагов: прямой и боковой галоп, шаг-подскок (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Танцевальные шаги в народно-сценическом танце.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над танцевальными шагами на середине зала без музыки и в согласованности с музыкой:

- прямой галоп;
- боковой галоп;
- шаг-подскок с различными движениями руками.

### **Тема 20. Исполнение движений в повороте (согласованность с музыкой) (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Техника исполнения танцевальных движений в повороте.

#### **Практика (0,5 часа)**

- поворот корпуса вокруг себя на месте – работа головы на «точку»;
- поворот на месте и в движении в такт музыке;
- шаг-подскок в повороте;

### **Тема 21. Простейшие элементы спортивного танца (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство со спортивным танцем и его спецификой.

Выразительность и артистичность исполнителя.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над базовыми элементами спортивного танца:

- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

### **Тема 22. Работа над исполнительским мастерством (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Основные средства выразительности в танце.

#### **Практика (0,5 часа)**

- отработка движений под счёт и под музыку;
- соединение движений в связки под счёт и под музыку;
- проучивание и отработка танцевальных комбинаций под счёт и под музыку.

### **Тема 23. Соединение разученных движений и элементов в композицию (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Правила построения коротких композиций на основе разученных движений.

#### **Практика (0,5 часа)**

Танцевальная композиция на основе вальсового шага:

- основной шаг вперед-назад;
- вальсовая дорожка по кругу;
- покачивания вправо-влево.

#### **Тема 24. Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой (1 час)**

##### **Теория (0,5 часа)**

Музыкальные жанры Динамические оттенки. Метроритм.

##### **Практика (0,5 часа)**

Ритмические упражнения под музыку различных жанров:

- шаги на месте;
- шаги по кругу;
- ходьба на носках, на пятках (то же самое с поворотом плеч);
- шаг с носка;
- ходьба и бег с разными положениями рук (на поясе, вперед, вверх, в сторону);
- бег с разными положениями рук;
- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;
- бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
- движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере);
- наклоны корпуса вперед, назад и в сторону;
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом);
- повороты направо – налево на носочках;
- раскрытие рук;
- построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений;
- хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному);
- танцевальные шаги (подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, ласточка, пингвин, курочка, петушок);

#### **Тема 25. Движения с нагрузкой на различные группы мышц (1 час)**

##### **Теория (0,5 часа)**

Основные группы мышц: верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног.

##### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на развитие подвижности стопы, развитие мышц пресса, гибкости, работа над растяжками:

- перекаты на всю стопу с носка;
- поднимание плеч вверх, отпускание вниз;
- круги плечами вперед, назад;
- повороты и наклоны головы;
- приседание;
- наклоны корпуса вперед;
- прыжки - «Зайчики», «Лягушата», «Лисята», «Цапелки», «Пингвиненок», «Медвежонок»;
- упражнения: «Книжечка», «Уголок», Grand battement jete (лёжа на спине), «Складочки», «Корзиночка», «Колечко».

## **Тема 26. Образно-музыкальные упражнения. Составление комбинаций (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Музыкально-пластическое решение в раскрытии образа.

### **Практика (0,5 часа)**

Образно-музыкальное решение на темы;

- «На птичьем дворе» (ход на полупальцах, махи руками) для развития образного мышления;
- «Веселые лошадки» – бег с подъемом коленей;
- «Снежинки» – импровизация;
- «Голуби» – этюд на построение и перестроение;
- «Синеглазка» – соединение танцевального шага с поклоном, позиция рук;
- «Лыжники» – импровизация;
- «Весеннее настроение».

## **Тема 27. Работа над выразительностью исполняемых движений (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Строение музыкальной речи, динамические оттенки, метроритм.

### **Практика (0,5 часа)**

Выполнение движений:

- с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения;
- с акцентом на сильную и слабую долю;
- с началом музыкального сопровождения и окончанием, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги).

## **Тема 28. Музыкально-игровые задания на образное решение (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Беседа о движениях, которые помогают передавать в пластике образ животных, насекомых, сказочных героев.

### **Практика (0,5 часа)**

Задания на образные решения, музыкальных композиций:

- «Кошка точит коготки» (игра-танец с движениями рук);
- «Буратино» (игра-танец с элементами движений «Польки»);
- «Цыплята»;
- «Попрыгушки».

## **Тема 29. Работа над вокальным номером (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером

### **Практика (0,5 часа)**

Разбор вокального номера. Пространственно-пластическое решение. Репетиция.

## **Тема 30. Исполнительское мастерство и образность (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Образ и сценическое отображение эмоций и чувств.

### **Практика (0,5 часа)**

Поза в хореографическом искусстве: поза «Лепим скульптуру».

Пантомима и жест: «Расскажи стихи руками», мимика лица «Вкусно – не вкусно».

Создаём характеры пешеходов: старушка с собачкой, прохожий с больным зубом, мама с разбегающимися детьми.

### **Тема 31. Техника исполнения движений в номере (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Значение техники исполнения движений.

#### **Практика (0,5 часа)**

Сочинение и исполнение танцевальных этюдов, композиций.

### **Тема 32. Упражнения на развитие «прямолинейности» корпуса (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Выработка правильной осанки, устойчивой опоры.

#### **Практика (0,5 часа)**

- Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку – со второго полугодия);
- Позиции ног —I, II, III;
- Releve на полупальцы по I и II позициям;
- Перегибы корпуса в сторону;
- Demi plie - «складывание», «сгибание», приседание. Развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног. Demi plie по I, II позициям;
- Battement tendu - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног.
- Battement tendu из I позиции в сторону.

### **Тема 33. Координация движений в вокальном номере (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Общий характер вокального номера.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над речью - двигательными и вокально-двигательными координациями в разных темпо-ритмических вариантах.

### **Тема 34. Рисунок вокального номера (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Сочетание пения с движением.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над ритмическим рисунком вокального номера, соединяя движения рук и ног с исполнением и соответствующие характеру и содержанию песни.

### **Тема 35. Композиционное построение вокального номера (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Сюжетно-образная композиционная основа вокального произведения.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над композиционным решением вокального номера, передающим ему единство и целостность, подчиняющих его элементы друг другу и замыслу автора.

### **Тема 36. Экзамен (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

## **Второй год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (1 час)**

**Теория (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

**Тема 2. Ориентации в пространстве по системе А.Я. Вагановой (1 час)**

**Теория (0,5 часа)**

Точки зала. Основные понятия по теме «ориентация в пространстве»: линия, круг, колонна, интервал.

**Практика (0,5 часа)**

Изучение точек зала

Пространственные музыкальные упражнения - построения и перестроения:

- построение в колонну по одному и по два, перестроение из колонны по одному
- фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно
- повороты на месте, продвижение на углах;
- перестроение из одного круга в два и обратно; продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), «звездочка», «конверт» (по 5—6 человек на углах и в центре в шеренгу).

**Тема 3. Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног (1 час)**

**Теория (0,5 часа)**

Выработка правильной осанки, устойчивой опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

**Практика (0,5 часа)**

- Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку – со второго полугодия);
- Позиции ног —I, II, III;
- Releve на полупальцы по I и II позициям;
- Перегибы корпуса в сторону;
- Demi plie - «складывание», «сгибание», приседание. Развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног. Demi plie по I, II позициям;
- Battement tendu - движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног.
- Battement tendu из I позиции в сторону.

**Тема 4. Музыкально-ритмические упражнения на середине зала (1 час)**

**Теория (0,5 часа)**

Согласованность выразительных средств музыки и движений.

**Практика (0,5 часа)**

Упражнения этой темы должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных

средствах музыки развивать чувство ритма, определять характер музыки, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением.

- бег с разными положениями рук;
- бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
- движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере);
- наклоны корпуса вперед, назад и в сторону;
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом);
- повороты направо – налево на носочках;
- раскрывание рук;
- построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений;
- хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному);
- танцевальные шаги (подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, ласточка, пингвин, курочка, петушок);

### **Тема 5. Основные танцевальные шаги и движения (галоп, шаг-подскок, бег) (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с основными танцевальными шагами: галоп, шаг-подскок, бег

#### **Практика (0,5 часа)**

- прямой галоп – «лошадки»;
- боковой галоп;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- подскоки с махом ногой и руками;
- бег на полупальцах с высоким подъемом колена;
- бег на месте с продвижением в различных направлениях;

### **Тема 6. Работа над осанкой и правильным исполнением движений (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Подготовительное движение руки (preparation). Правильное положение рук в позициях.

#### **Практика (0,5 часа)**

Перед началом исполнения упражнений принять исходное положение – пятки вместе, носки раздвинуты, ноги выпрямлены, но не напряжены, плечи и шея слегка отведены назад, руки свободно висят вдоль корпуса, голова приподнята.

- Постановка рук, разучивание позиций рук - I, II, III, постановка кисти руки.
- Первое Port de bra. Координация движений рук и головы при исполнении I-го Port de bra

### **Тема 7. Партерные упражнения и растяжки (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Партерный экзерсис в хореографии - фундамент танца.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3 целей: увеличить подвижность в суставах, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

- разучивание и выполнение упражнения «Книжечка»;

- разучивание и выполнение упражнения «Уголок»;
- разучивание и выполнение упражнения Grand battement jete (лёжа на спине);
- разучивание и выполнение упражнения «Складочки»;
- разучивание и выполнение упражнений: «Корзиночка», «Колечко».

### **Тема 8. Составление комбинаций (музыкальный размер 2/4) (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Музыкальный размер 2/4. Музыкальная и эмоциональная выразительность.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над восприятием на слух сильной и слабой доли, отмечая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притопом, а так же на слух определять музыкальные размеры 2/4, осознанно выполняя движения в этих размере.

Отработка движений под счёт, отработка движений под музыку, соединение движений в связки под счёт, соединение движений в связки под музыку, отработка танцевальных комбинаций.

### **Тема 9. Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения. (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Правильность постановки ног, рук, корпуса и головы в народном танце.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на середине зала:

- простой русский шаг;
- комбинация на бег (разные варианты);
- позиции рук;
- «ёлочка»;
- «гармошка»; «гармошка» по кругу;
- «печатка»;
- «печатка» в сочетании с работой рук;
- шаг в сторону + притоп; тройной притоп;
- полька народная по VI позиции ног.

### **Тема 10. Быстрый и медленный темп в комбинации (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки.

#### **Практика (0,5 часа)**

Выполнение движений в различных темпах.

Ускорение и замедление темпа движений в комбинациях вместе с музыкой.

Работа над движениями с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения.

### **Тема 11. Работа над исполнительским мастерством (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Основные средства выразительности в танце.

#### **Практика (0,5 часа)**

- отработка движений под счёт и под музыку;
- соединение движений в связки под счёт и под музыку;
- проучивание и отработка танцевальных комбинаций под счёт и под музыку.

### **Тема 12. Работа с вокальным номером (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером.

### **Практика (0,5 часа)**

Разбор вокального номера - определение характера и образа во время исполнения. Подбор и разучивание движений в соответствии с характером произведения с использованием средств актерской выразительности.

### **Тема 13. Танцевальная разминка. Отработка движений песни. (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Закрепляются знания и навыки, приобретённые на 1 году обучения. Повторяются правила исполнения движений. Изучение упражнений.

#### **Практика (0.5 часа)**

Упражнения разминки:

- танцевальный шаг с носка;
- шаги на полупальцах, на пятках;
- бег с отбрасыванием согнутых ног назад, бег с поднятием согнутых ног вперёд («Высокий бег»);
- «галоп»; «галоп» с поворотом на 180 градусов;
- шаг-подскок на месте, шаг-подскок в продвижении;
- упражнения с нагрузкой на различные группы мышц.

Отработка движений к вокальному номеру, построение комбинаций.

### **Тема 14. Движения к номеру (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером

#### **Практика (0,5 часа)**

Разбор вокального номера - определение характера и образа во время исполнения. Подбор и разучивание движений в соответствии с характером произведения с использованием средств актерской выразительности.

### **Тема 15. Творческие задания на развитие внимания и воображения (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Основы актерского мастерства.

#### **Практика (0,5 часа)**

- **Задание № 1.** Для тренировки внимания - рассматривание знакомого предмет и подробное его описание отвернувшись от него.
- **Задание № 2.** Для развития звукового внимания – определение шумов и звуков в классе, коридоре, на улице, описание места, которому они присущи, угадать степень дальности, анализировать их характер.
- **Задание № 3.** Для развития воображения - исполнение небольших пластических этюдов с воображаемыми предметами (надувание шарика, игра с мячом). Для развития актёрской выразительности - исполнение сценок подражания повадкам животных (этюды «кошка», «петух», «лошадка», «лягушка»).

### **Тема 16. Зачетное занятие (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Исполнение музыкально-пластической композиции. Анализ работы, обсуждение, исправление ошибок.

## **Тема 17. Элементы спортивного танца (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Спортивный танец и его специфика.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над элементами спортивного танца:

- шассе-галоп вправо, влево;
- хлопки;
- прыжки на месте;
- подскоки.

## **Тема 18. Упражнения на гибкость и правильную осанку (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Физическое и пластическое развитие мышечного аппарата.

### **Практика (0,5 часа)**

- движения для стопы;
- движения для корпуса «Цветочки»;
- упражнения для укрепления всех групп мышц ног;
- упражнения для укрепления выворотности ног и формирования стопы;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины, исправления осанки;
- растяжки;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

## **Тема 19. Упражнения на развитие координации движений (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Знание отдельных движений и упражнений, основные положения рук и ног.

### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на согласованность движений простых и сложных координаций.

Простые координации – одновременные и однонаправленные движения рук, поочерёдные движения ног, одновременные и однонаправленные движения рук и ног.

Сложные координации – одновременные разнонаправленные движения рук и ног.

## **Тема 20. Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Повторение материала первого года обучения.

### **Практика (0,5 часа)**

Ритмические упражнения под музыку различных жанров:

- шаги на месте;
- шаги по кругу;
- ходьба на носках, на пятках (то же самое с поворотом плеч);
- шаг с носка;
- ходьба и бег с разными положениями рук (на поясе, вперед, вверх, в сторону);
- бег с разными положениями рук;
- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;

- бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
- движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере);
- наклоны корпуса вперед, назад и в сторону;
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом);
- повороты направо – налево на носочках;
- раскрытие рук;
- построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений;
- хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному);
- танцевальные шаги (подражание животным: белочка, лисичка, цапля, медведь, зайчик, лошадка, лягушка, птичка, ласточка, пингвин, курочка, петушок);

### **Тема 21. Исполнение движений в повороте, по диагонали, линиями (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Натуральный и обратный повороты в танце.

#### **Практика (0,5 часа)**

Исполнение движений:

- от натуральному повороту к обратному;
- от обратного поворота к натуральному;
- по диагонали к центру;
- по диагонали к стене;
- линиями.

### **Тема 22. Элементы эстрадного танца: шаги, движения рук и головы (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с эстрадным танцем и его спецификой.

#### **Практика (0,5 часа)**

- боковой шаг с приставкой;
- разведение каблуков;
- основной ход вперёд, назад по одному и в паре;
- поступательный ход;
- шаг с прыжком;
- наклон головы вперёд и назад;
- наклоны головы вправо и влево;
- повороты головы вправо и влево;
- sundari вперёд - назад и из стороны в сторону.
- различные движения рук.

### **Тема 23. Техника исполнения эстрадных движений (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Истоки и история развития эстрадного танца.

#### **Практика (0,5 часа)**

- основные шаги;
- использование большого количества элементов работы рук;
- небольшие движения тела с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук;
- активная работа всего тела с волнами от бедра.

## **Тема 24. Работа над исполнительским мастерством (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Основные средства выразительности в танце.

### **Практика (0,5 часа)**

- отработка движений под счёт и под музыку;
- соединение движений в связки под счёт и под музыку;
- проучивание и отработка танцевальных комбинаций под счёт и под музыку.

## **Тема 25. Соединение движений и элементов в этюд (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Хореографический этюд – определение.

### **Практика (0,5 часа)**

Сочинение рисунка танца, соответствующего музыкальному материалу. Соединение отработанных движений в связки. Создание определенного характера на основе танцевальной лексики. Постановка композиции этюда на заданную тему и исполнение.

## **Тема 26. Составление танцевальных комбинаций (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Логика построения танцевальных комбинаций.

### **Практика (0,5 часа)**

Составление танцевальных комбинаций на основе разученных движений с использованием определенного рисунка движений, различных направлений и ракурсов. С использованием сильных и слабых движений, т.е. всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

## **Тема 27. Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Основные группы мышц: верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног.

### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на развитие подвижности стопы, развитие мышц пресса, гибкости, работа над растяжками:

- упражнения для стопы и голеностопного сустава: вытягивание носочков вперед и на себя; круговые движения стопы; раскрытие стопы в I позиции.
- упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка», «свечка» с переворотом назад; «мостик»;
- растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты в положении сидя и на одной ноге.

## **Тема 28. Работа над выразительностью исполняемых движений (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Передача динамических оттенков в движении.

### **Практика (0,5 часа)**

Выполнение движений:

- с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения;
- с акцентом на сильную и слабую долю;

- с началом музыкального сопровождения и окончанием, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги).

### **Тема 29. Танцевальные задания на образное решение (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Образ в танце как музыкально-пластическое решение вокального произведения.

#### **Практика (0,5 часа)**

Творческое задание.

Сочинение композиции на заданную тему с использованием танцевальных комбинаций, музыки, мимики, жестов, музыкально-танцевальной выразительности.

### **Тема 30. Вокальный номер (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером.

#### **Практика (0,5 часа)**

Разбор вокального номера - определение характера и образа во время исполнения. Подбор и разучивание движений в соответствии с характером произведения с использованием средств актерской выразительности.

### **Тема 31. Работа над техникой исполнения движений в номере (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Единство движения и музыки.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над рисунком танца и над выразительностью исполнения.

### **Тема 32. Композиционное построение вокального номера (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Сюжетно-образная композиционная основа вокального произведения.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над композиционным решением вокального номера, передающим его единство и целостность, подчиняющим его элементы друг другу и замыслу автора. Работа над рисунком танца.

### **Тема 33. Координация движений в номере (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Общий характер вокального номера.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над рече - двигательными и вокально-двигательными координациями в разных темпо-ритмических вариантах.

### **Тема 34. Танцевальная зарисовка на эстрадном материале (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Танцевальная зарисовка.

#### **Практика (0,5 часа)**

Проводятся в форме игр и тренингов (этюды).

Сочинение танцевальной зарисовки на заданную тему с использованием танцевальных комбинаций. Работа над умением включаться в сюжет действия пластикой, мимикой, жестами.

### **Тема 35. Повторение пройденного материала. Игровая мозаика. (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Повторение теоретического материала.

#### **Практика (0,5 часа)**

Танцевально-музыкальные импровизации на заданную тему.

### **Тема 36. Экзамен (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

### **Третий год обучения**

### **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (1 час)**

#### **Теория (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии.

Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

### **Тема 2. Танцевальная разминка на середине зала (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Значение разминки перед танцами.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения разминки:

Различные виды шагов:

- шаги на месте;
- шаги по кругу;
- ходьба на носках, на пятках (то же самое с поворотом плеч);
- шаг с носка;
- ходьба и бег с разными положениями рук (на поясе, вперед, вверх, в сторону);
- бег с разными положениями рук;
- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;
- бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
- движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере);

Голова. Виды комбинаций:

- крест;
- квадрат;
- круг;
- фиксированный полукруг;

Плечи. Виды комбинаций:

- крест;
- полукруг;
- круг;
- «восьмерка».

Грудная клетка:

- крест;
- квадрат;
- полукруг;

- круг.

Упражнения на гибкость и растяжку:

- полушпагат, шпагат;
- «лодочка», «колечко», «кошечка»;
- «бабочка», «лягушка».

### **Тема 3. Упражнения на развитие «прямолинейности» корпуса (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Выработка правильной осанки, устойчивой опоры.

#### **Практика (0,5 часа)**

Закрепляются движения, разученные на втором году обучения, добавляется новый материал с музыкальной раскладкой; отдельно по всем направлениям: в сторону, вперед, назад.

- Releve на полупальцы;
- Перегибы корпуса;
- Demi plie;
- Battement tendu.

### **Тема 4. Рисунок танца в вокальном номере (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Рисунок танца как составная часть композиции.

#### **Практика (0,5 часа)**

Разбор характера вокального номера.

Сочинение танцевального рисунка с использованием всех возможностей, для того чтобы добиться наибольшей выразительности, полнее раскрыть образ, характер, настроение героя вокального номера. Он должен отражать характер, образ музыки, её стиль, находиться в тесной связи с темпом, ритмом музыкального сочинения.

### **Тема 5. Соединение танцевальных элементов в комбинации (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Хореографический этюд – определение.

#### **Практика (0,5 часа)**

Сочинение рисунка танца, соответствующего музыкальному материалу. Соединение отработанных движений в связки. Создание определенного характера на основе танцевальной лексики. Постановка композиции этюда на заданную тему и исполнение.

### **Тема 6. Работа над осанкой и правильным исполнением движений (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Гармоничное развитие тела, техническое мастерство

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения на укрепление мышц спины Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага. Упражнения на растягивание мышц всего тела.

### **Тема 7. Творческая работа с предложенным музыкальным материалом (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Сочинение танцевальной зарисовки на заданную тему с использованием танцевальных комбинаций. Работа над умением включаться в сюжет действия пластикой, мимикой, жестами.

**Тема 8. Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения (1 час)**  
**Теория (0,5 часа)**

Знакомство с русской культурой знакомство с культурой других народов (молдаване, украинцы, казаки, цыгане, белорусы и другие)

**Практика (0,5 часа)**

Элементы народного танца, комбинации движений разучиваются только на середине зала:

- «ковырялочка», «гармошка», «веревочка»;
- «хлопушки», «присядки»;
- удары полной стопой, каблуком, носком

Оттачивание умения стучать об пол четко, отрывисто, легко.

**Тема 9. Танцевальные связки на народном материале (1 час)**

**Теория (0,5 часа)**

Знакомство с разнообразием русских народных танцев. Сюжеты и темы: «хоровод», «кадриль».

**Практика (0,5 часа)**

Изучение рисунков: линий, диагонали, круги в русских движениях в сольном и групповом танцах.

- Проучивание и отработка движений под счёт.
- Отработка движений под музыку.
- Соединение движений в связки под счёт и под музыку.

**Тема 10. Сочетание плавных и ритмических движений. Составление комбинаций. (1 час)**

**Теория (0,5 часа)**

Построение движения. Позиции начала и завершения движения.

**Практика (0,5 часа)**

Упражнения на сочетание классических элементов с ритмическими движениями, с часто изменяемыми основными шагами и использованием большого количества элементов работы рук, с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук. Ритмические упражнения на координацию движений с музыкой на повышение активности работы всего тела. Составление комбинаций из элементов классических, народных и эстрадных танцев.

**Тема 11. Комбинирование движений в быстром и медленном темпе (1 час)**

**Практика (1 час)**

Музыкально-пространственные упражнения: Маршировка в темпе и ритме музыки — шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, С прыжком (вправо и влево). Фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт (по 5—6 человек на углах и в центре в шеренгу). Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной

маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т. д. Дирижерский жест, тактирование на 2/4, 4/4, 3/4. Выделение сильной доли.

### **Тема 12. Работа над исполнительским мастерством (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Сценическое движение при постановке вокальных номеров.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над координацией музыки с движениями рук и ног. Работа над импровизационными движениями, соответствующими характеру и содержанию музыкального произведения.

### **Тема 13. Движения к вокальному номеру (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером «Все очень просто». Разбор текста, характера и особенностей музыки.

#### **Практика (0,5 часа)**

Подбор движений к вокальному номеру. Исполнение песни, стоя на месте, затем с простейшими движениями рук и ног с хлопками, добиваясь абсолютной ритмичности. Выполнение импровизированных движений, соответствующих характеру вокального произведения.

### **Тема 14. Композиционное построение песни (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером, разбор характера произведения.

#### **Практика (0,5 часа)**

Сочинение танцевальной зарисовки на тему вокального номера, с использованием танцевальных комбинаций. Работа над умением включаться в сюжет действия пластикой, мимикой, жестами.

### **Тема 15. Повторение пройденного материала (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Танцевально-музыкальные импровизации на заданную тему.

### **Тема 16. Зачетное занятие (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

### **Тема 17. Элементы эстрадного танца: шаги, работа рук, ног, головы (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Роль импровизации в эстрадном танце.

#### **Практика (0,5 часа)**

- ход на высоких полупальцах;
- широкий бег;
- шаг польки;
- галоп;
- прыжки, подскоки;
- раскрывание рук;
- ходьба и бег с разными положениями рук;
- наклон головы вперед и назад;

- наклоны головы вправо и влево;
- повороты головы вправо и влево.

## **Тема 18. Ритмические рисунки и танцевальная пластика (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Рисунок танца в образно-пластическом решении основной идеи вокального номера.

### **Практика (0,5 часа)**

Ритмические упражнения под музыку различных жанров:

- построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений;
- хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному);
- танцевальные шаги (подражание различным животным);
- движения тела с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук.

## **Тема 19. Техника исполнения разученных движений (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Повторение теоретического материала.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над точностью совпадения музыкального произведения с танцевальными движениями. Отработка движений эстрадного танца: активная работа всего тела с волнами, включение джаза и некоторых классических элементов, часто изменяемые основные шаги и использование большого количества элементов работы рук.

## **Тема 20. Работа с корпусом. Упражнение «Зеркало» (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Упражнение «Зеркало» в танцевально-двигательном рисунке.

### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепления мышц спины:

- повороты корпуса «спираль»;
- наклоны корпуса;
- упражнения на полу для разогрева позвоночника и его отделов.

Упражнение «Зеркало» - точное копирование движений педагога в танце.

## **Тема 21. Упражнения на гибкость и растяжку (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Подвижность тела в танце.

### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на гибкость и растяжку разных групп мышц:

- разогрев различных групп мышц;
- исходное положение - стоя, руки на бедрах. Выполнение приседаний так, чтобы пятки стояли вместе, а колени разводились врозь.
- исходное положение - стоя на коленях, руки на талии. Отклонение назад, прогибая позвоночник, возвращаемся в исходное положение.

- исходное положение - стоя на коленях, руки на полу. Сидя на пятках, отталкивание руками, с переносом веса на пятки и максимально высоким отрываем колен от пола.
- исходное положение - стоя, руки на талии. Вращение телом в горизонтальной плоскости вправо и влево по 10 раз. Наклоны в каждом направлении должны быть максимально глубокими.
- исходное положение - стоя, ступни вместе. Выполнение наклонов вперед, касаясь руками пола.
- исходное положение - стоя, ступни на расстоянии 70-90 см. Выполнение наклонов вперед, локти к полу.
- исходное положение - стоя, ступни на ширине плеч. Прогиб назад, слегка сгибая ноги в коленях, дотягиваясь руками до пяток.
- мостик. Расстояние между руками и ногами должно быть минимальным.
- исходное положение - стоя на коленях. Левая нога выпрямлена в сторону на одной линии с телом. Выполнение наклонов к левой ноге, дотягиваясь левой рукой до ступни. Правая рука через верх также тянется к носку левой ноги. Повторение упражнения на другую сторону.
- исходное положение - сидя на полу, ноги в сторону. Выполнение наклонов туловища к правой и левой ноге с касанием колена лицом

## **Тема 22. Знакомство с основами танца модерн (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Особенности модерн танца. Знакомство с основами, техникой и манерой исполнения.

### **Практика (0,5 часа)**

- проработка на полу положений ног – flex, point;
- проработка на полу положений корпуса: contraction, release;
- закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении модерн-танца;
- изолированная работа мышц в положении лежа;
- изолированная работа мышц в положении сидя;
- изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа;
- изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя;
- круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям;
- фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя;
- упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя;
- дыхательная гимнастика с использованием contraction, release;
- основные позиции ног в модерн-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр;
- основные позиции рук в: подготовительное положение – press-poz;
- изолированная работа головы в положении стоя;
- изолированная работа плеч в положении стоя;
- изолированная работа рук в положении стоя;
- изолированная работа грудной клетки в положении стоя;
- изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя;
- изолированная работа ног, стоп в положении стоя;

### **Тема 23. Работа над исполнительским мастерством (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Выразительность, осознанное управление движением.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над исполнением танцевальных шагов и движений корпуса в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для заданного танца.

Отработка танцевальных движений в соответствии с ритмом, темпом, динамикой музыкального сопровождения, работы ног и стопы: распределение веса на опорной стопе; направление движения ног по отношению к корпусу в соответствии с рисунком исполняемой фигуры, элемента; позиции противодвижения корпуса; контроль движения стопой маховой ноги; постановка стопы на носок, подушечку.

Усложнение ритмической структуры фигур, элементов и технических действий в сочетании с основной ритмической структурой шагов, движений корпуса.

Работа над эмоциональной отзывчивостью на музыку.

### **Тема 24. Соединение разученных движений и элементов в этюд (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Танцевальный этюд.

#### **Практика (0,5 часа)**

Сочинение рисунка танца, соответствующего музыкальному материалу. Соединение отработанных движений в связки. Создание определенного характера на основе танцевальной лексики. Постановка композиции этюда на заданную тему и исполнение.

### **Тема 25. Движения с нагрузкой на различные группы мышц (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Взаимная координация систем организма и его отдельных органов.

#### **Практика (0,5 часа)**

Комплекс упражнений с нагрузкой на различные группы мышц:

- упражнение для мышц талии;
- упражнение для мышц поясницы, талии, таза и коленей;
- упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии;
- упражнение для мышц талии и боковых мышц таза;
- упражнение для мышц талии, брюшного пресса и позвоночника;
- упражнение для мышц таза, бедер, коленей и брюшного пресса;
- упражнение для мышц стоп, кистей, шеи и плеч;
- упражнение на расслабление мышц спины;
- упражнение для голеностопных суставов.

### **Тема 26. Танцевальная мозаика «За волшебной дверью» (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Элементы импровизации.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на умение находить оригинальные движения для выражения характера музыки, сценического образа музыкального произведения.

### **Тема 27. Работа над выразительностью исполняемых движений (1 час)**

### **Практика (1 час)**

Выполнение движений:

- с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения;
- с акцентом на сильную и слабую долю;
- с началом музыкального сопровождения и окончанием, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги).
- с эмоциональной отзывчивостью на музыку, с артистизмом, с созданием сценических образов и раскрытием характера и настроения звучащей мелодии в соответствии с ритмической основой исполняемого танца.

### **Тема 28. Упражнения классического экзерсиса на середине зала (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Подготовительное движение руки (preparation). Правильное положение рук в позициях.

#### **Практика (0,5 часа)**

- Постановка рук, разучивание позиций рук - I, II, III, постановка кисти руки.
- Первое Port de bra. Координация движений рук и головы при исполнении I-го Port de bra
- Demi plie (с releve)
- Battement tendu

### **Тема 29. Закрепление навыка устойчивости во время исполнения движений (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Равновесное состояние тела при исполнении танцевальных движений.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнение на сохранение устойчивости корпуса и чёткого поворота головы в статических положениях и в переходных движениях из позы в позу, с ноги на ногу, в прыжках, во вращениях.

### **Тема 30. Движения к вокальному номеру (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером, разбор.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над сценическим образом в вокальном произведении.

Подбор и разучивание движений в соответствии с характером вокального номера.

### **Тема 31. Композиционное построение номера (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Композиционная логика.

#### **Практика (0,5 часа)**

Музыкальная раскладка разученных движений.

Объединение отдельных движений в комбинации.

Построение на основе танцевальных комбинаций композиции, передающей художественный образ вокального номера с использованием пластической культуры и средств актерской выразительности.

### **Тема 32. Техника исполнения движений и элементов в номере (1 час)**

### **Практика (1 час)**

Работа над техникой исполнения танцевальных движений и комбинаций в заданном ритме и темпе.

Работа над линией корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных комбинаций.

Работа над эмоциональностью и артистизмом, раскрывающими характер и настроение вокального номера.

### **Тема 33. Координация движений в номере (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Связь координации и успешного выполнения поставленной задачи.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над сочетанием легкости, непринужденности исполнения и точности звучания с танцевальными движениями. Сочетание работы рук, ног, корпуса, головы при смене темпо-ритма, тренировка внимания и скорости реакции.

### **Тема 34. Танцевальные движения к сольным номерам (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Подготовленность солиста к выступлению на сцене.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над сочинением и исполнением танцевальных этюдов и композиций к сольным номерам.

### **Тема 35. Сценические эстрадные движения. Техника исполнения (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Культура сценического движения.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на формирование осанки и походки во время исполнения. Подчинение движений характеру музыки и текста. Работа над выходом и сценическим поклоном.

Упражнения, развивающие навыки непрерывности и прерывности: движения в медленном и очень медленном, быстром и очень быстром темпе; резкие и постепенные переходы от движения к статике и обратно.

Работа над пластикой движений. Самостоятельный подбор движений к песне с учетом характера произведения. Передача характера музыкального образа при помощи мимических средств.

### **Тема 36. Экзамен (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

## **Четвертый год обучения**

### **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (1 час)**

#### **Теория (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии.

Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

## **Тема 2. Упражнения классического экзерсиса на середине зала (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Статичные позы классического танца.

Основные положения рук и головы II Port de bras.

### **Практика (0,5 часа)**

- Battement tendu jete — натянутые движения с броском (из I позиции), развивают упругость ног в воздухе, лёгкость и подвижность тазобедренного сустава.
- Rond de jambe par terre
- Положение ноги на Sur le cou-de-pied.
- Battement releve lent (из I позиции в сторону)
- Grand plie по 1, 2, 5-й позициям. По два такта на движение (с переходом в другую позицию через battement tendu).
- Соединение в комбинацию I и II Port de bras

## **Тема 3 Упражнения на развитие гибкости корпуса (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Беседы о гибкости, как показателе пластичности тела исполнителя, которая придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

### **Практика (0,5 часа):**

- наклоны корпуса в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении) ощущение натянутых ног;
- удержание разведенных в сторону ног в положении на спине;
- «лягушки» сидя, лежа;
- упражнения на животе;
- наклоны туловища в «складки».

## **Тема 4. Растяжки и партерные упражнения (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Пластическое развитие мышечного аппарата.

### **Практика (0,5 часа)**

Основные положения: лёжа и сидя. Разучивание и выполнение упражнений:

- Полу шпагаты;
- «Уголок»;
- «Берёзка»;
- «Улитка»;
- «Ножницы»;
- «Лягушка»;
- «Черепашка»;
- «Лотос»;
- «Мостик».

## **Тема 5. Элементы танца модерн (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Характеристика танцевального направления:

- история возникновения,
- стилевые особенности.

## **Практика (0,5 часа)**

### **Основные движения и положения:**

- твист;
- спирали;
- полукруги и круги торсом;
- положение arch;
- движения изолированных центров;
- шаги с трамплинным сгибанием коленей;
- шаги с мультипликацией;
- трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах;
- прыжки: hop, jump, leep;

## **Тема 6. Работа над правильным исполнением движений (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Техника исполнения движений.

### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на середине зала, контроль за выворотностью положения тазобедренного сустава, правильной постановкой корпуса и головы, точностью и четкостью исполнения, повышая уровень танцевальной техники, выразительности, артистичности, художественного совершенства исполнения.

## **Тема 7. Элементы народного танца, работа над техникой исполнения (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Принципы и техника исполнения элементов в народном танце.

### **Практика (0,5 часа)**

Элементы народного танца, комбинации движений разучиваются только на середине зала:

- «моталочка» без мазка и с мазком;
- «ковырялочка», «гармошка», «веревочка»;
- «хлопушки», «присядки»;
- удары полной стопой, каблуком, носком

Оттачивание умения стучать об пол четко, отрывисто, легко.

## **Тема 8. Танцевальные связки на народном материале (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Роль русского народного танца в развитии хореографии.

### **Практика (0,5 часа)**

Повторение разученных элементов народного танца: шаги, бег, прыжки, подскоки, соединение этих движений в связки под счёт и под музыку.

## **Тема 9. Разучивание движений танца «Самба» (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

История «Самба», темп и размер танца.

### **Практика (0,5 часа)**

Основа самбы - шестая позиция ног, является исходным положением почти для всех танцевальных фигур. Основное движение самбы – «баунс» (пружинящее движение). «Баунс» в основном исполняется вертикально (при сгибании и разгибании колен, движения вверх-вниз), а также горизонтально (непрерывное поступательное движение вперед).

- натуральный основной ход
- обратный основной ход
- прогрессивный основной ход
- самба виск влево и вправо;
- самба ход в променаде;
- самба ход в сторону;
- самба ход на месте;
- бота фога;
- движения вольта.

## **Тема 10. Работа с отдельными элементами танца (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Техника исполнения шагов в самбе.

### **Практика (0,5 часа)**

- Натуральный основной ход (шаг правой ногой вперед, приставить левую ногу к правой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на правую ногу, шаг левой ногой назад, приставить правую ногу к левой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на левую ногу);
- Обратный основной ход (шаг левой ногой вперед приставить правую ногу к левой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на левую ногу, шаг правой ногой назад приставить левую ногу к правой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на правую ногу);
- Прогрессивный основной ход (шаг правой ногой вперед, приставить левую ногу к правой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на правую ногу, шаг левой ногой в сторону (боковой шаг влево) приставить правую ногу к левой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на левую ногу);
- Самба виск вправо и влево (шаг правой ногой вперед, приставить левую ногу к правой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на правую ногу, шаг левой ногой в сторону (боковой шаг влево), приставить правую ногу к левой ноге с неполным переносом веса корпуса, полностью перенести вес корпуса на левую ногу);
- Самба ход в променаде (шаг левой ногой вперед, правое колено подвести к левому колену, бедра подаются вперед, поставить правую ногу на внутренний край носка позади левой ноги, с неполным переносом веса корпуса, бедра подаются назад проскользнуть на левой ноге назад (примерно 8 см) к правой ноге, перенести на нее вес корпуса, бедра в нормальном положении, шаг правой ногой вперед, левое колено подвести к правому колену, бедра подаются вперед, поставить левую ногу на внутренний край носка позади правой ноги, с неполным переносом веса корпуса, бедра подаются назад проскользнуть на правой ноге назад (примерно 8см) к левой ноге, перенести на нее вес корпуса, бедра в нормальном положении);
- Вольта с продвижением (шаг левой ногой скрестно спереди правой ноги (латинский кросс), начиная постепенный поворот на 1/4 влево, поставить

правую ногу на развернутый наружу носок в сторону и немного назад с неполным переносом веса корпуса, не опуская каблук на пол, так же, как 1-й шаг, так же, как 2-й шаг, так же, как 1-й шаг, так же, как 2-й шаг, так же, как 1-й шаг).

### **Тема 11. Соединение движений танца «Самба» в композицию (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Техника соединения отдельных движений в выразительные пластические композиции.

#### **Практика (0,5 часа)**

Композиция из 5 основных движений «Самба»:

- Виск 4 раза по линии;
- Прогрессивный самба-ход (4 шага);
- Бота фога (2 раза);
- Вольте (4 шага);
- Виск 4 раза.

### **Тема 12. Работа с сольным вокальным номером (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером, разбор.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над сценическим образом в вокальном произведении.

Подбор и разучивание движений в соответствии с характером вокального номера.

### **Тема 13. Рисунок танца в песне (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером, разбор характера произведения.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над сценическим образом в вокальном произведении.

Сочинение танцевального рисунка на основе разученных движений с использованием всех возможностей, чтобы добиться наибольшей выразительности, отражать характер, образ музыкального произведения, его стиль, находиться в тесной связи с темпом, ритмом.

### **Тема 14. Выстраивание композиции к песне (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Рисунок танца как составная часть композиции

#### **Практика (0,5 часа)**

Сочинение рисунка танца, соответствующего музыкальному материалу. Соединение отработанных движений в связки. Создание определенного характера на основе танцевальной лексики. Постановка композиции этюда на заданную тему и исполнение.

### **Тема 15. Танцевальная разминка. Смена темпов (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Понятие о музыкальных темпах.

#### **Практика (0,5 часа)**

Музыкально-пространственные упражнения в быстром, медленном и умеренном темпе:

- основные шаги по кругу: бытовой и сценический ходы; переменный шаг (на всей стопе и на носочках); ход польки; подскоки; галоп;
- хороводный, боковой шаг в левую и правую стороны;
- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;
- бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки;
- круговые движения головой, корпусом, кистями рук;
- работа плечами вверх, вниз, вперед, назад;
- наклоны головой, корпусом вперед, назад, в правую и левую стороны;
- приседание, по 6 и 3 позициям;
- полуприседание, по 6 и 3 позициям;
- движение для стопы ног по точкам (вперед, в стороны, по кругу);
- прыжки по точкам зала;
- подъем на полупальцах в медленном темпе (позиция рук 2, 3);
- ударные движения с поворотом корпуса и сменой позиции ног.

### **Тема 16. Зачетное занятие (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

### **Тема 17. Движения эстрадного танца. Танцевальные связки (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с джазовыми и свободными танцами. История их возникновения. Манера исполнения эстрадного танца.

#### **Практика (0,5 часа)**

Изучение основных движений танца: «Чарлстон»:

- боковой шаг с приставкой,
- разведение каблучков,
- шаг чарлстона,
- основной ход вперед, назад по одному и в паре,
- поступательный ход.

Соединение отработанных движений в связки.

### **Тема 18. Танцевальная пластика в стиле модерн (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Характеристика танцевального направления:

- история возникновения,
- стилевые особенности.

#### **Практика (0,5 часа)**

- основные уровни: стоя, сидя, лежа;
- упражнения стретч-характера;
- изучение isolation на различных Level s;
- Level s change (простые);
- простые вращения;
- бег и прыжки;
- шаги по квадрату;
- шаги со сменой направления и простыми вращениями;
- комбинации с использованием шагов, вращений, прыжков и бега.

## **Тема 19. Техника исполнения движений (1 час)**

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над техникой исполнения танцевальных движений и комбинаций в заданном ритме и темпе.

Работа над линией корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных комбинаций.

Работа над эмоциональностью и артистизмом, раскрывающими характер и настроение вокального номера.

## **Тема 20. Стретч – гимнастика на полу и стоя на середине зала (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Значение стретчинга.

### **Практика (0,5 часа)**

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги);
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу);
- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимания и опускания, махи);
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием);
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину);
- упражнения на растягивание:
  - в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;
  - в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;
  - в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;
  - стоя для грудных мышц и плечевого пояса;
- ходьба:
  - размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
  - сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками;
  - (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);
  - ходьба с хлопками;
  - ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);
  - основные шаги и их разновидности;
- бег - возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе;
- подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);
- с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

### **Тема 21. Упражнения на гибкость и растяжку (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Подготовка тела к выполнению движений.

#### **Практика (0,5 часа):**

- наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении) ощущение натянутых ног;
- удержание разведенных в сторону ног в положении на спине;
- «лягушки» сидя, лежа;
- упражнения на животе;
- наклоны туловища в «складки»;
- паховые и боковые растяжки.

### **Тема 22. Сочинение танцевальных движений их группировка (1 час)**

Пространственно-пластическая импровизация.

#### **Практика (1 час)**

Упражнения на умение находить оригинальные движения и варианты их группировки для выражения характера музыки, сценического образа музыкального произведения.

### **Тема 23. Работа над исполнительским мастерством (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Выразительность и техника исполнения.

#### **Практика (0,5 часа)**

Выполнение движений:

- с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения;
- с акцентом на сильную и слабую долю;
- с началом музыкального сопровождения и окончанием, акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги).
- с эмоциональной отзывчивостью на музыку, с артистизмом, с созданием сценических образов и раскрытием характера и настроения звучащей мелодии в соответствии с ритмической основой исполняемого танца.

### **Тема 24. Соединение движений и элементов в этюд (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Развитие творческого воображения и фантазии

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа на середине зала.

Соединение изученных танцевальных движений и элементов в этюд.

Отработка комбинации по линиям с перестроением «коридор»

Танцевальный этюд «Радость».

## **Тема 25. Упражнение с нагрузкой на различные группы мышц (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Подготовка опорно-двигательного аппарата к танцевальным движениям.

### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения в беге:

- бег змейкой, с высоким подниманием бедра, «выбрасывая» прямые ноги вперед, приставными шагами боком.

Прыжковые упражнения:

- Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату, выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх, прыжки на одной ноге вправо-влево, прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).

Упражнения для мышц рук:

- стоя в основной стойке - руки вперед, в стороны, вверх, руки к плечам - круговые вращения руками;
- круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны, круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед, сжатие и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
- упор лежа - отжимание от гимнастической от пола

Упражнения для мышц туловища:

- наклоны, доставая пол руками локтями;
- ноги на ширине плеч, руки на поясе - круговые движения тазом;
- ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг;
- наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки;
- лежа на животе, руки за головой - прогибание назад;
- упор сзади - разгибать и сгибать руки, прогибая туловище;
- лежа на спине, руки в стороны - поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

Упражнения для мышц ног:

- приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать;
- руки на поясе - выпад правой ногой, три пружинистых покачивания, то же, выпад левой ногой, со сменой ног прыжком, выпад ногой в сторону;
- махи ногами вперед, доставая носками руки, поочередные махи в стороны, доставая носками руки.

## **Тема 26. Партерная гимнастика, растяжки (1 час)**

### **Практика (1 час)**

Основные положения: лёжа и сидя. Разучивание и выполнение упражнений:

- Полу шпагаты;
- «Лягушка»;
- «Черепашка»;
- «Лотос»;

- «Мостик».
- «Лодочка»;
- «Коробочка»;
- «Тюльпан»;
- «Пружинка»;
- Растяжка.

### **Тема 27. Работа над выразительностью исполняемых движений (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Актёрское мастерство.

#### **Практика (0,5 часа)**

Исполнение небольших пластических этюдов на заданную тему.

Работа над эмоциональностью, выразительностью исполнения, над координацией музыки с движениями рук и ног. Работа над мимикой и жестом. Работа над импровизационными движениями, соответствующими характеру и содержанию музыкального произведения.

### **Тема 28. Упражнения классического экзерсиса на середине зала (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Основная задача экзерсиса.

#### **Практика (0,5 часа)**

- композиция «деми плие»: плие по I, II, V позициям ног в положении эпольман краузе, релевэ, батман тандю; все с другой ноги;
- «адажио»: пор де бра по V позиции (эпольман, эфассэ), II пор де бра, релевэ лян на 90°; все с другой ноги;
- прыжки: шажан де пье с батман тандю; тан ливэ сотэ по I, II, V позициям ног; па эманэ.
- па балансэ.

### **Тема 29. Закрепление навыка устойчивости во время исполнения движений (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Влияние правильного положения рук, ног, корпуса головы на устойчивое исполнение движений и поз классического танца

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на сохранение устойчивости корпуса и чёткого поворота головы, положений рук и ног в статических положениях и в переходных движениях из позы в позу, с ноги на ногу, в передвижениях, в прыжках, во вращениях.

### **Тема 30. Движения к вокальному номеру (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером. Разбор текста, характера и особенностей музыки.

#### **Практика (0,5 часа)**

Подбор движений к вокальному номеру. Исполнение песни, стоя на месте, затем с простейшими движениями рук и ног с хлопками, добиваясь абсолютной ритмичности. Выполнение импровизированных движений, соответствующих характеру вокального произведения.

### **Тема 31. Композиционное построение номера (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Средства актерской выразительности.

### **Практика (0,5 часа)**

Музыкальная раскладка разученных движений.

Объединение отдельных движений в комбинации.

Построение на основе танцевальных комбинаций композиции, передающей художественный образ вокального номера с использованием пластической культуры и средств актерской выразительности.

### **Тема 32. Техника исполнения движений и элементов в номере (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Работа над техникой исполнения танцевальных движений и комбинаций в заданном ритме и темпе.

Работа над линией корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных движений.

Работа над умением включаться в сюжет действия пластикой, мимикой, жестами, раскрывающими характер и настроение вокального номера.

### **Тема 33. Исполнительское мастерство и образность (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Сценическая свобода.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над сценическим образом музыкального произведения, над развитием сценической свободы и координацией движений, над мимикой, жестами. Совершенствование навыков сценического мастерства, используя сценическую технику, выразительность и артистизм.

### **Тема 34. Танцевальные движения к сольным номерам (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Подготовленность солиста к выступлению на сцене, преодоление волнения на сцене

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над сочинением и исполнением танцевальных этюдов и композиций к сольным номерам.

### **Тема 35. Сценические эстрадные движения. Техника исполнения (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Сценическое движение.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на формирование осанки и походки во время исполнения. Подчинение движений характеру музыки и текста. Работа над выходом и сценическим поклоном.

Упражнения, развивающие навыки непрерывности и прерывности: движения в медленном и очень медленном, быстром и очень быстром темпе; резкие и постепенные переходы от движения к статике и обратно.

Работа над пластикой движений. Самостоятельный подбор движений к песне с учетом характера произведения. Передача характера музыкального образа при помощи мимических средств.

### **Тема 36. Экзамен (1 час)**

### **Практика (1 час)**

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

### **Пятый год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (1 час)**

#### **Теория (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

**Тема 2 Упражнения классического экзерсиса на середине зала (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Значение и последовательность классического экзерсиса.

#### **Практика (0,5 часа)**

- Demi plie (1,2,3,5) позиции. (Музыкальный размер 3/4).
- Battment tendu. (Музыкальный размер 2/4).
- Battment tendu jete. (Музыкальный размер 2/4).
- Passe par terre. (Музыкальный размер 2/4 или 3/4).
- Rond de jamb par terre. (Музыкальный размер 3/4)
- Releve. (Музыкальный размер 2/4 или 3/4).
- Saute. (Музыкальный размер 2/4).
- I por de bras. (Музыкальный размер 3/4).

**Тема 3. Работа над правильным исполнением движений (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Техника исполнения движений.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения на середине зала, контроль за выворотностью положения тазобедренного сустава, правильной постановкой корпуса и головы, точностью и четкостью исполнения, повышая уровень танцевальной техники, выразительности, артистичности, художественного совершенства исполнения.

**Тема 4. Упражнения на растяжку и гибкость (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Подготовка тела к выполнению движений.

#### **Практика (0,5 часа):**

- наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении) ощущение натянутых ног;
- удержание разведенных в сторону ног в положении на спине;
- «лягушки» сидя, лежа;
- упражнения на животе;
- наклоны туловища в «складки»;
- паховые и боковые растяжки:
- полушпагат;
- «лодочка», «колечко», «кошечка»;
- «бабочка».

**Тема 5. Спортивно-эстрадный тренаж (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Комплекс упражнений для исполнения спортивно-эстрадных танцев.

**Практика (0,5 часа)**

Упражнения с элементами художественной гимнастики, акробатики и основных движений, используемых во всех течениях и направлениях современного танца.

**Тема 6. Работа над техникой исполнения танцевальных элементов (1 час)**

**Практика (1 час)**

Работа над техникой исполнения танцевальных движений и комбинаций в заданном ритме и темпе.

Работа над линией корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных комбинаций.

Работа над эмоциональностью и артистизмом, раскрывающими характер и настроение вокального номера.

**Тема 7. Движения в стиле модерн (1 час)**

**Теория (0,5 часа)**

Стилевые особенности танца

**Практика (0,5 часа)**

Основные движения и положения:

- свитовое раскачивание двух центров;
- «импульсные цепочки»;
- contraction (в положении стоя и сидя);
- release (в положении стоя и сидя);
- твист;
- спирали;
- полукруги и круги торсом;
- положение arch;
- движения изолированных центров;
- шаги с трамплинным сгибанием коленей;
- трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах;
- прыжки: hop, jump, leap;
- смена уровней.

**Тема 8. Отработка двигательных навыков (1 час)**

**Теория (0,5 часа)**

Значение устойчивости и координации движений.

**Практика (0,5 часа)**

Упражнения на сочетание классических элементов с ритмическими движениями, с часто изменяемыми основными шагами и использованием большого количества элементов работы рук, с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук. Ритмические упражнения на координацию движений с музыкой на повышение активности работы всего тела. Составление комбинаций из элементов классических, народных и эстрадных танцев.

**Тема 9. Движения из латиноамериканских танцев (1 час)**

**Теория (0,5 часа)**

Особенности движений в латиноамериканских танцах (самба, мамба, румба, ча-ча-ча)

### **Практика (0,5 часа)**

Изучение отдельных танцевальных движений латиноамериканских танцев:

Чарлстон:

- боковой шаг с приставкой;
- разведение каблуков;
- шаг чарлстона;
- основной ход вперёд, назад;
- поступательный ход.

Джаз–стрит:

- основной шаг,
- перекрёстный джаз-стрит,
- джаз-стрит прямой и перекрёстный,
- джаз-стрит с заносом ноги (одинарный и двойной).

### **Тема 10. Работа с отдельными элементами танцев (21 час)**

#### **Практика (1 час)**

Работа над исполнением танцевальных движений в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для данного танца.

Отработка танцевальных движений в соответствии с ритмом, темпом, динамикой музыкального сопровождения.

### **Тема 11. Соединение движение в композицию (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Композиционная завершенность музыкально-танцевальных движений.

#### **Практика (0,5 часа)**

Сочинение композиции на заданную тему из отдельных танцевально-пластических элементов и исполнение с выразительностью, легкостью и точностью.

### **Тема 12. Элементы народного танца, работа с техникой исполнения (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Особенности исполнительской культуры народных танцев.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над техникой исполнения элементов народных танцев:

- подготовка к «верёвочке» на вытянутой опорной ноге;
- «верёвочка» простая;
- бег по линиям с продвижением вперёд;
- шаг-подскок и шаг польки по линиям с переходом на круг;
- дробь простая в продвижении
- «гармошка» с работой рук;
- «ковырялочка» без подскока;
- хороводный шаг;
- «разножка»;
- «гусиный шаг».
- «верёвочка» простая с притопом;
- «ковырялочка» без подскока с притопами; «ковырялочка» с подскоком;
- хлопушки;

### **Тема 13. Танцевальные связки на народном материале (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Правила исполнения отдельных движений и комбинаций.

### **Практика 0,5 часа)**

Учебно-тренировочные комбинации: сочетание изученных движений народных танцев на середине зала в танцевальные связки, отработка под счет и под музыку.

### **Тема 14. Этюдная работа (различные стили) (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Идея, сюжет танца.

#### **Практика (0,5 часа)**

Сочинение и исполнение танцевальных этюдов, танцев, танцевальных композиций на основе изученных движений различных танцевальных стилей.

### **Тема 15. Творческое задание на воплощение образа (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Пространственно-пластическое, художественно-образное решение идейно-тематического замысла произведения.

#### **Практика (0,5 часа)**

Сюжетно-ролевые игры: работа над сценическим образом музыкального произведения, пространственно-пластическое решение образа, передача настроения, характера, динамики. Работа над развитием сценической свободы, над мимикой и жестами.

### **Тема 16. Зачетное занятие (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

### **Тема 17. Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Комплекс упражнений с нагрузкой на различные группы мышц:

- упражнение для мышц талии;
- упражнение для мышц поясницы, талии, таза и коленей;
- упражнение для мышц грудной клетки, боковых мышц туловища и талии;
- упражнение для мышц талии и боковых мышц таза;
- упражнение для мышц талии, брюшного пресса и позвоночника;
- упражнение для мышц таза, бедер, коленей и брюшного пресса;
- упражнение для мышц стоп, кистей, шеи и плеч;
- упражнение на расслабление мышц спины;
- упражнение для голеностопных суставов.

### **Тема 18. Сочинение танцевальных композиций (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Основные компоненты композиции: содержание, музыка, текст, движения, позы, жестикуляция, мимика, перемещение танцующих по сценической площадке.

#### **Практика (0,5 часа)**

Сочинение танцевальной композиции на заданную тему.

### **Тема 19. Работа над корпусом: позы (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Исходные позиции для воспитания пластического тела и развития его двигательной культуры.

### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения для постановки корпуса на середине зала:

- позиции ног: I, II, III, IV, V;
- позиции рук: подготовительная, I, II, III;
- battement tendu по I, V позициям;
- battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног;
- Battment releve lent 45° – медленное поднятие ноги, развивает силу и лёгкость ног в танцевальном шаге;
- plie - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность бедра эластичность и силу ног; изучается по I, II, III, V позициям;
- demi plie;
- demi grand;
- rond de jambes par terre – круговые движение, развивает подвижность тазобедренного сустава, изучается с I позиции;
- relevé;
- battement frappe;
- releve lent на 45°, 90°

### **Тема 20. Танцевальная пластика в стиле модерн (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Использование партерной техники в танце модерн.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения динамического стретчинга, включающего в себя любые растягивающие движения без длительного удержания позы:

- плавное раскачивание в направлении крайних положений тела;
- качающие упражнения на шпагаты, на формирование прогиба спины;
- изучение isolation на различных Level s;
- contraction (в положении стоя и сидя);
- release (в положении стоя и сидя);
- твист;
- спирали;
- полукруги и круги торсом;
- положение arch;
- движения изолированных центров.

### **Тема 21. Техника исполнения движений (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Импровизации в танце модерн.

#### **Практика (0,5 часа)**

- использование в танце позы коллапса - позвоночник, как и в классическом танце, является осью движения, но эта ось не всегда направлена строго вертикально, а очень часто изгибается и вращается в различных отделах;

- активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали;
- изолированные движения различных частей тела;
- использование ритмически сложных движений;
- комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца;
- индивидуальные импровизации в общем танце.

## **Тема 22. Движения и элементы эстрадного танца (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Современные эстрадные танцы.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над основными движениями и элементами эстрадного танца:

- ход на высоких полупальцах;
- броски на 45 °; 90 °;
- вращения;
- движения с увеличением амплитуды;
- ход с выносом стопы на ребро;
- широкий бег;
- шаг польки;
- диагональный ход с поворотом;
- различные наклоны;
- «маятник»;
- прыжки, подскоки;
- «регулирующий»;
- «карате»;
- импульсивный ход.

## **Тема 23. Танцевальные связки на эстрадном материале (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Закономерности переходов между танцевальными элементами и способы их комбинирования.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа на основе изученного материала над способами перехода от одного танцевального элемента к другому и их комбинированию. Развитие способности двигаться в режиме «импровизации», самостоятельно генерировать движения в процессе танца.

## **Тема 24. Работа над исполнительским мастерством (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Психологическая и чувственная подготовленность танцовщика к выступлению на сцене.

### **Практика (0,5 часа)**

- этюдный метод создания хореографических импровизаций на заданную тему;
- создание хореографического текста и пластического рисунка;
- отработка с исполнителем танцевального и пластического рисунка.

Совершенствование навыков сценического мастерства, используя сценическую технику, выразительность и артистизм.

## **Тема 25. Интегрированное занятие «Учитель танцев» (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Понятие – интегрированное занятие.

### **Практика (0,5 часа)**

Проведение интегрированного занятия.

Занятие с прослушиванием и исполнением музыкально-вокальных, литературных произведений и на основе возникших ощущений и с учетом индивидуальности, осуществляется постановка танцевального этюда.

### **Тема 26. Закрепление разученного материала (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Закрепление теоретических знаний.

#### **Практика (0,5 часа)**

Постановка танцевальной композиции на основе полученных практических знаний.

### **Тема 27. Упражнения классического экзерсиса на середине зала (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

- Battement tendu jete — натянутые движения с броском (из I позиции), развивают упругость ног в воздухе, лёгкость и подвижность тазобедренного сустава.

- Rond de jambe par terre

- Положение ноги на Sur le cou-de-pied.

- Battement releve lent (из I позиции в сторону)

- Grand plie по 1, 2, 5-й позициям. По два такта на движение (с переходом в другую позицию через battement tendu).

- Соединение в комбинацию I и II Port de bras

- Battement tendu jete (из V позиции)

- Battement releve lent (из I позиции во всех направлениях)

- Разучивание Grand batment jete с выведением ноги через точку в пол (из I позиции в сторону)/

### **Тема 28. Партерная гимнастика, растяжки (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Подготовка тела к выполнению движений.

#### **Практика (0,5 часа):**

- наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении) ощущение натянутых ног;

- удержание разведенных в сторону ног в положении на спине;

- «лягушки» сидя, лежа;

- упражнения на животе;

- наклоны туловища в «складки»;

- паховые и боковые растяжки:

- полушпагат;

- «лодочка», «колечко», «кошечка»;

- «бабочка».

### **Тема 29. Движения из латиноамериканских танцев (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Разделение латиноамериканских танцев на две большие группы:

- бальные (спортивные);
- социальные (клубные).

### **Практика (0,5 часа)**

- «пружина»;
- выпады;
- скольжение;
- «волна»;
- движения бёдрами;
- «кошка»;
- «флюгер»;

### **Тема 30. Техника исполнения движений и элементов (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Особенности исполнения элементов латиноамериканских танцев.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над исполнением танцевальных движений в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для данного танца.

Отработка танцевальных движений в соответствии с ритмом, темпом, динамикой музыкального сопровождения.

### **Тема 31. Композиционное построение номера (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Идея, сюжет танца.

#### **Практика (0,5 часа)**

Создание и постановка хореографических композиций, сольных этюдов, концертных номеров.

### **Тема 32. Исполнительское мастерство и образность (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Художественный образ и мастерство исполнителя.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над сценическим образом музыкального произведения, над развитием сценической свободы, над мимикой, жестами. Совершенствование навыков сценического мастерства, используя танцевальную сценическую технику, выразительность и артистизм.

### **Тема 33. Движения к сольным вокальным номерам (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Сольные выступления.

#### **Практика (0,5 часа)**

Подготовленность солиста к выступлению на сцене, преодоление волнения на сцене

Работа над сочинением и исполнением танцевальных этюдов и композиций к сольным номерам.

### **Тема 34. Рисунок в вокальном номере (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Зависимость рисунка танца от основной идеи хореографического произведения.

#### **Практика (0,5 часа)**

Разбор вокального номера. Работа над рисунком танца, отражающего характер. образ музыки, её стиль, и находящегося в тесной связи с темпом, ритмом музыкального произведения. В танце, так же как в музыке, где одна фраза логически переходит в другую, один рисунок должен сменять другой. С началом новой музыкальной фразы начинается и новая танцевальная фраза.

### **Тема 35. Сценическая форма вокального номера (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Общение со зрителем, значение мимики и жеста.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над сценическим оформлением вокального номера. Работа над свободой и непринужденностью исполнения музыкально-двигательных упражнений.

Отработка движений, инсценировка вокального произведения с элементами театрализации и хореографии.

### **Тема 36. Экзамен (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

## **Шестой год обучения**

### **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (1 час)**

#### **Теория (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии.

Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

### **Тема 2. Классический тренаж на середине зала (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Необходимость классического тренажа.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения классического тренажа на середине зала:

- Поклон.
- Понятия epaulement, epaulement croise et efface.
- 1 Port de bras, позднее 2 port de bras в положении en face, затем в epaulement .
- Demi plie по 1, 2, 5 позициям en face в сочетании releve 1 port bras .
- Battement tendu по I позиции, сначала в сторону, затем крестом.
- Battement tendu jete по I позиции, сначала в сторону, затем крестом.
- Rond de jamb par terre en dehors et en dedans по четверти круга.
- Pas польки.

### **Тема 3. Упражнения на растяжку и гибкость (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Влияние гармонического развития для поиска самостоятельного решения сценического образа.

#### **Практика (0,5 часа)**

Основные положения: лёжа и сидя. Разучивание и выполнение упражнений:

- Полу шпагаты;
- «Уголок»;
- «Берёзка»;

- «Улитка»;
- «Ножницы»;
- «Лягушка»;
- «Черепашка»;
- «Лотос»;
- «Мостик».

#### **Тема 4. Упражнения на правильную постановку корпуса (1 час)**

##### **Теория (0,5 часа)**

Влияние правильности постановки корпуса на устойчивость и координацию.

##### **Практика (0,5 часа)**

- Маленькая поза *croise et efface*.
- *Demi et grand plie I,II,V* позиции *en face*, позднее *epaulement*.
- *Battement tendu* с I и V позиции крестом *en face* в сочетании *demi plie* и *pour le pied*.
- *Battement tendu jete* крестом (через пол) по I поз.
- *Rond de jamb par terre*.
- *Battement foundu* в носком в пол, сначала в сторону, затем крестом.
- *Battement frappe* только в сторону.

#### **Тема 5. Комбинация движений в разных направлениях (1 час)**

##### **Теория (0,5 часа)**

Движение по танцевальному рисунку.

##### **Практика (0,5 часа)**

Работа над движениями в танцевальных рисунках и комбинация в разных направлениях:

Переходы из одного построения в другое:

- круг, полукруг;
- колонна по одному, по два, по четыре;
- круг, два круга;
- шеренга, колонна;
- цепочка, змейка;
- круг, звездочка;
- шахматное построение колонны;
- круг в круге, корзиночка, воротца, карусель.

#### **Тема 6. Спортивно-эстрадный тренаж (1 час)**

##### **Теория (0,5 часа)**

Повторение – основные движения современных эстрадных танцев.

##### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения с элементами художественной гимнастики, акробатики и основных движений, используемых во всех течениях и направлениях современного эстрадного танца.

#### **Тема 7. Сочинение связок на эстрадном материале (1 час)**

##### **Теория (0,5 часа)**

Закономерности переходов между танцевальными элементами.

##### **Практика (0,5 часа)**

Сочинение связок на основе изученного материала. Работа над способами перехода от одного танцевального элемента эстрадного танца к другому и их комбинированием. Развитие способности двигаться в режиме «импровизации», самостоятельно генерировать движения в процессе танца.

#### **Тема 8. Работа над отдельными элементами связки (1 час)**

##### **Теория (0,5 часа)**

Техника исполнения отдельных элементов в связках.

##### **Практика (0,5 часа)**

Работа над отдельными элементами танцевальных связок под счет и под музыку.

Многократное повторение танцевальных элементов для запоминания и достижения более правильного по музыкальности и выразительности исполнения.

Фиксирование внимания на наиболее часто допускаемых ошибках и своевременно их исправление.

#### **Тема 9. Танец в стиле модерн (1 час)**

##### **Теория (0,5 часа)**

Особенности танца модерн.

##### **Практика (0,5 часа)**

Составление танцевального этюда на основе проученных танцевальных движений и в технике исполнения танца модерн.

#### **Тема 10. Разбор танца по музыкальным частям (1 час)**

##### **Теория (0,5 часа)**

Деление музыкального сопровождения на части, эпизоды.

##### **Практика (0,5 часа)**

Разбор музыкального сопровождения, определение размера, темпа, характера.

При размере 2/4, счет: «раз», «два»; 3/4 - «раз», «два», «три»; 4/4 – «раз», «два», «три», «четыре».

Исходная позиция.

1-2 – Demi plie;

3-4 – Вернуться в исходное положение;

5-8 – Повторить;

1-2 – Выполнить releve;

3-6 – Spiral вправо;

7-8 – Вернуться в положение en face;

1-4 – Spiral влево;

5-6 – Вернуться в положение en face;

7 – Опуститься на обе стопы;

8 – Смена позиции.

#### **Тема 11. Движения к латиноамериканским танцам (1 час)**

##### **Практика (1 час)**

Работа над движениями латиноамериканских танцев: самба, румба, ча-ча-ча:

- основной ход;
- прогрессивный основной ход;
- «пружина»;

- выпады;
- кукарача;
- веер;
- скольжение;
- «волна»;
- движения бёдрами;
- «кошка»;
- «флюгер»;

## **Тема 12. Техника исполнения движений и элементов (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Богатство ритмов, выразительность и эмоциональность танцевальных движений латиноамериканских танцев.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над исполнением танцевальных движений в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для данного танца.

Отработка танцевальных движений в соответствии с ритмом, темпом, динамикой музыкального сопровождения.

## **Тема 13. Композиционное построение номера (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Компоненты, составляющие композицию танца.

### **Практика (0,5 часа)**

Музыкальная раскладка разученных движений.

Объединение отдельных движений в комбинации.

Построение на основе танцевальных комбинаций композиции, передающей художественный образ вокального номера с использованием пластической культуры и средств актерской выразительности.

## **Тема 14. Самостоятельное исполнение разученных движений (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Импровизационная техника танцевальных направлений.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над самостоятельным исполнением разученных движений с использованием контрастной смеси стилей танцев в режиме «импровизации», мгновенное воплощение музыкального ритма средствами пластики тела, мимики и эмоциональной окраски.

## **Тема 15. Образное воплощение в танце (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Сюжетный танец. Образное перевоплощение.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над танцем, основным элементом композиции которого является сюжет с разнохарактерными персонажами взаимодействие, между которыми проявляется во внешнем облике, особенностях пластики и движений, мимики и жестов.

## **Тема 16. Зачетное занятие (1 час)**

### **Практика (1 час)**

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

## **Тема 17. Танцевальная пластика в стиле модерн (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Стретч - пластика в стиле модерн.

### **Практика (0,5 часа)**

- Упражнения stretch – характера, растягивание мышц ног, рук, шеи, спины, боков.
- Упражнения на дыхание (лежа, сидя), при которых необходимо проанализировать движение позвоночника при вдохе и выдохе.
- Использование contraction по всем позициям и уровням.
  - А) с изменением позиций рук и ног
  - Б) комбинирование curve, arch, release, bangs
  - В) release в нейтральном положении
  - Г) release в заданное положение, с изменением уровней
- Положение корпуса – spiral – (спиральное)
  - А) в соединении со всеми позициями ног
  - Б) в соединении с движениями ног и рук
  - В) в комбинации с основными движениями – contraction, arch, release
  - г) изменении е уровней
- Упражнения для стопы – point, flex (вытягивание и сокращение)
  - А) с подъемом пятки
  - Б) с change point (вытягивание ног в скрещенном положении)
  - В) с second position (вытягивание ног в сторону)
  - Г) с изменением уровней ног, чередованием положений я стопы - point, flex
- Упражнения с движением бедер (таза). Выполняются spiral (кручение и повороты) на полу на неподвижной основе, то есть на копчике
  - А) «закрестная» позиция ног, с изменением направлений головы
  - Б) 4-я позиция ног
- 7. Упражнения в 4-й позиции (сидя). Верхняя часть корпуса закручивается – spiral
  - А) расслабление корпуса по полу вперед (лечь на ногу, согнутую вперед) и назад (лечь на спину)
  - Б) release (вытягивание корпуса)
  - В) выполнение поз с использованием rond de jambe и table top (наклон корпуса вперед параллельно полу)
  - Г) варианты contraction вокруг бедра с изменением уровней ног и рук
- 8. Упражнения сидя на коленях
  - А) contraction, release
  - б) подготовка к падению, исполнение falls
- 9 Перекаты на спине
  - А) в группировке
  - Б) с открыванием ног
  - В) с различными вариантами положения рук

- Г) с вставанием на одно колено
- Д) с вариантами перехода и вращения на ягодичных мышцах
- 10. Броски и медленное открывание ног в положении лежа на спине, в сторону – лежа на боку, назад – лежа на животе
- А) варианты бросков (вперед – лежа на спине, в сторону – лежа на боку, назад – лежа на животе)
- Б) варианты подъема с помощью ноги

### **Тема 18. Техника исполнения движений (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Техника исполнения движений основоположником танца модерн. (М. Грэхем, Д. Хамфри, М. Каннингем)

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над исполнением танцевальных движений в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для конкретного танца. Отработка танцевальных движений в соответствии с ритмом, темпом, динамикой музыкального сопровождения.

- свитовое раскачивание двух центров;
- contraction (в положении стоя и сидя);
- release (в положении стоя и сидя);
- твист;
- спирали;
- полукруги и круги торсом;
- положение arch;
- движения изолированных центров;
- шаги с трамплинным сгибанием коленей;
- трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах;
- прыжки: hop, jump, leap;
- смена уровней.

### **Тема 19. Сочинение танцевальных движений (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Композиция постановки танца как система построения художественной конструкции танцевального сочинения.

#### **Практика (0,5 часа)**

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении и в продвижении. Слушание музыки, придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

### **Тема 20. Спортивно-танцевальная разминка (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Цель разминки.

#### **Практика (0,5 часа)**

Ритмические упражнения под музыку различных жанров:

- шаги на месте;
- шаги по кругу;
- ходьба на носках, на пятках (то же самое с поворотом плеч);
- шаг с носка;

- ходьба и бег с разными положениями рук (на поясе, вперед, вверх, в сторону);
- бег с разными положениями рук;
- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;
- бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
- движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере);
- наклоны корпуса вперед, назад и в сторону;
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом);
- повороты направо – налево на носочках;
- раскрывание рук;
- построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений;
- хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному);
- танцевальные шаги.

## **Тема 21. Комплекс упражнений для улучшения осанки (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Основные причины, от которых зависит осанка.

### **Практика (0,5 часа)**

- движения для рук;
- движения для корпуса «Цветочки»;
- упражнения для укрепления всех групп мышц ног;
- упражнения для укрепления выворотности ног и формирования стопы;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины, исправления осанки;
- растяжки;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

## **Тема 22. Движения и элементы эстрадного танца (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Место и роль эстрадного танца в развитии хореографического искусства.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над основными движениями и элементами эстрадного танца:

- ход на высоких полупальцах;
- броски на 45 °; 90 °;
- вращения;
- движения с увеличением амплитуды;
- ход с выносом стопы на ребро;
- широкий бег;
- шаг польки;
- диагональный ход с поворотом;
- различные наклоны;
- «маятник»;
- прыжки, подскоки;
- «регулировщик»;
- «карате»;

- импульсивный ход.

### **Тема 23. Работа над исполнительским мастерством (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Понятие «исполнительская техника» как составная часть исполнительского мастерства.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над сценическим образом музыкального произведения, над развитием сценической свободы, над мимикой, жестами. Совершенствование навыков сценического мастерства, используя танцевальную сценическую технику, выразительность и артистизм.

### **Тема 24. Этюдная работа (эстрадное направление) (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Развитие творческого воображения и фантазии через работу над танцевальными этюдами.

#### **Практика (0,5 часа)**

Сочинение танцевального этюда на заданную тему с использованием элементов эстрадных танцев и комбинаций. Работа над умением включаться в сюжет действуя пластикой, мимикой, жестами.

### **Тема 25. Совершенствование навыков исполнения (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Работа над техникой исполнения танцевальных движений и комбинаций в заданном ритме и темпе.

Работа над линией корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных комбинаций.

Работа над эмоциональностью и артистизмом, раскрывающими характер и настроение вокального номера.

### **Тема 26. Закрепление пройденного материала (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Закрепление понятий и терминов.

#### **Практика (0,5 часа)**

Закрепление упражнений разминки, основных танцевальных элементов народных и современных эстрадных танцев.

### **Тема 27. Классический тренаж на середине зала (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Экзерсис - как система упражнений для совершенствования техники танца.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения классического экзерсиса на середине зала:

- demi plie - (деми плие) - неполное «приседание»;
- grand plie-(гранд плие) - глубокое, большое «приседание»;
- relevé-(релеве) - «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног;
- battement tendu - (батман тандю) - «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП;

- battement tendu jeté-(батман тандю жете) «бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом;
- demi rond-(деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45 на 90° и выше);
- rond de jamb par terre-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу;
- rond de jamb en l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе, стойка на левой правой в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь;
- en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты;
- en dedans-(андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь;
- sur le cou de pied-(сюр ле ку де пье)-положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги),положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади;
- battement fondu - (батман фондю) - «мягкий», «тающий»,одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

## **Тема 28. Прыжковые комбинации и повороты на 360 градусов (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Терминология поворотов и прыжковых комбинаций.

### **Практика (0,5 часа)**

Хореографические упражнения в установленной последовательности на середине зала.

Контроль за мышцами туловища (сохранять правильное положение осанки и головы).

При выполнении поворота необходимо «держат точку», т. е. уметь удерживать взгляд на ориентире по направлению движения, поворачивая сначала голову, затем туловище.

- tour lent (турлян) – медленный поворот на полу на 360 град.;
- pirouettes (пируэт) – вращательное движение вокруг своей оси на полу на 360 град.;
- en tournant (антурнан) – поворот на 360 град.;
- faille (фаи) – летящий прыжок;
- allegro (аллегро) – прыжки, выполняемые в быстром темпе.

## **Тема 29. Латиноамериканская мозаика (1 час)**

### **Практика (1 час)**

Работа над исполнением изученных элементов латиноамериканских танцев.

## **Тема 30. Соединение движений в композицию. (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Вокально-хореографические композиции

### **Практика (0,5 часа)**

Создание и постановка хореографических композиций, сольных этюдов, концертных номеров.

## **Тема 31. Танцевальные зарисовки на латиноамериканскую тему (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Хореографическая зарисовка.

### **Практика (0,5 часа)**

Проводятся в форме игр и тренингов (этюды).

Сочинение танцевальной зарисовки на заданную тему с использованием элементов и движений латиноамериканских танцев. Работа над умением включаться в сюжет действия пластикой, мимикой, жестами.

### **Тема 32. Работа с сольными номерами (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с сольными номерами, разбор.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над сценическим оформлением вокального номера. Работа над свободой и непринужденностью исполнения музыкально-двигательных упражнений.

Отработка движений, инсценировка вокального произведения с элементами театрализации и хореографии.

### **Тема 33. Движения к сольным вокальным номерам (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Преодоление волнения на сцене.

#### **Практика (0,5 часа)**

Подготовленность солиста к выступлению на сцене, преодоление волнения на сцене.

Работа над сочинением и исполнением танцевальных этюдов и композиций к сольным номерам.

### **Тема 34. Сценическая форма вокального номера (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Сценическое оформление вокального номера.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над сценическим оформлением вокального номера. Работа над свободой и непринужденностью исполнения музыкально-двигательных упражнений.

Отработка движений, инсценировка вокального произведения с элементами театрализации и хореографии.

### **Тема 35. Творческая импровизация (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Зависимость импровизации от индивидуальных способностей танцора, поиска собственного неповторимого и естественного стиля движения в танце

#### **Практика (0,5 часа)**

Самостоятельная работа над композицией танца на заданную тему, отражающей характер, образ музыкального произведения, его стиль, темп, ритм, динамические оттенки. Исполнение танцевальной композиции с собственным методом самовыражения через движение.

### **Тема 36. Экзамен (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

## **Седьмой год обучения**

## **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, правила поведения на занятии и вне занятий (1 час)**

### **Теория (2 часа)**

Инструктаж по технике безопасности для учащихся в кабинете хореографии.  
Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии и вне занятий.

## **Тема 2. Упражнения на правильную постановку корпуса (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Развитие опорно-двигательной, мышечной и других системы организма для воспитания пластичности тела и развития его двигательной культуры.

### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения для постановки корпуса на середине зала:

- позиции ног: I, II, III, IV, V;
- позиции рук: подготовительная, I, II, III;
- battement tendu по I, V позициям;
- battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног;
- Battment releve lent 45 – медленное поднятие ноги, развивает силу и лёгкость ног в танцевальном шаге;
- plie - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность бедра эластичность и силу ног; изучается по I, II, III, V позициям;
- demi plie;
- demi grand;
- rond de jambes par terre – круговые движение, развивает подвижность тазобедренного сустава, изучается с I позиции;
- relevé;
- battement frappe;
- releve lent на 45°, 90°

## **Тема 3. Импровизация в стиле модерн (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Повторение пройденного материала об элементах и движениях в стиле модерн.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над танцем в режиме импровизации, на основе освоенных базовых танцевальных элементов стиля модерн, не вспоминая заученные связки и переходы, а самостоятельно генерируя движения в процессе танца.

## **Тема 4. Комбинация движений в разных направлениях (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Исходное положение для движений в разных направлениях.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над комбинациями движений в разных направлениях:

- шаги на месте
- шаги на месте с поворотом (в зависимости от движения)
- шаги с продвижением вперед по прямой;
- шаги с продвижением назад по прямой;
- шаги с продвижением вперед по полукругу;
- шаги с продвижением вперед по кругу;

- шаги по диагонали вперед, назад, с поворотом;
- лицом, спиной к зеркалу;
- кросс: бег, шаги, комбинирующиеся с прыжками и поворотами по прямой, и в диагоналях.

### **Тема 5. Тренаж по эстраднему танцу (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Комплекс упражнений с нагрузкой на различные группы мышц из основных движений эстрадного танца:

- ход на высоких полупальцах;
- броски на 45 °; 90 °;
- вращения;
- движения с увеличением амплитуды;
- ход с выносом стопы на ребро;
- широкий бег;
- шаг польки;
- диагональный ход с поворотом;
- различные наклоны;
- «маятник»;
- прыжки, подскоки;
- «регулировщик»;
- «карате»;
- импульсивный ход

### **Тема 6. Сочинение связок на эстрадном материале (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Закономерности переходов между танцевальными элементами.

#### **Практика (0,5 часа)**

Сочинение связок на основе изученного материала. Работа над способами перехода от одного танцевального элемента эстрадного танца к другому и их комбинированием. Развитие способности двигаться в режиме «импровизации», самостоятельно генерировать движения в процессе танца.

### **Тема 7. Работа над отдельными элементами связки (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Техника исполнения отдельных элементов в связках.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над отдельными элементами танцевальных связок под счет и под музыку.

Многократное повторение танцевальных элементов для запоминания и достижения более правильного по музыкальности и выразительности исполнения.

Фиксирование внимания на наиболее часто допускаемых ошибках и своевременно их исправление.

### **Тема 8. Спортивная аэробика (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Этапы развития спортивной аэробики от формы общей физической тренировки к танцевально-силовой и современной соревновательной.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над элементами композиции спортивной аэробики:

- силовые элементы динамического и статического характера (падения, отжимания, подъемы туловища, медленные силовые переходы из одного положения в другое, разновидности упоров);
- прыжки и подскоки с различными телодвижениями и разной частотой повторений;
- равновесия (боковое, переднее с захватом ноги);
- гимнастические элементы (например, в упоре лежа отталкивания руками, смена простых и смешанных упоров, круги ногами);
- акробатические элементы (перекаты, подхваты);
- танцевально-хореографические и маховые движения (маховые движения руками и ногами, элементы народного танца, классического и современных танцев, сочетания действий звеньями тела и поворотов и других различных телодвижений);
- вспомогательные, или связующие элементы (разновидности шагов, подскоков, поднимание колена, выпадов, дорожек).

### **Тема 9. Классический тренаж на середине зала (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Подготовка - разогрев мышц, связок и всего опорно-двигательного аппарата к танцевальным движениям.

#### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения в беге:

- бег змейкой, с высоким подниманием бедра, «выбрасывая» прямые ноги вперед, приставными шагами боком.

Прыжковые упражнения:

- руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату, выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх, прыжки на одной ноге вправо-влево, прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).

Упражнения для мышц рук:

- стоя в основной стойке - руки вперед, в стороны, вверх, руки к плечам - круговые вращения руками;
- круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны, круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед, сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
- упор лежа - отжимание от гимнастической от пола

Упражнения для мышц туловища:

- наклоны, доставая пол руками локтями;
- ноги на ширине плеч, руки на поясе - круговые движения тазом;
- ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг;
- наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки;

- лежа на животе, руки за головой - прогибание назад;
- упор сзади - разгибать и сгибать руки, прогибая туловище;
- лежа на спине, руки в стороны - поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

Упражнения для мышц ног:

- приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать;
- руки на поясе - выпад правой ногой, три пружинистых покачивания, то же, выпад левой ногой, со сменой ног прыжком, выпад ногой в сторону;
- махи ногами вперед, доставая носками руки, поочередные махи в стороны, доставая носками руки.

### **Тема 10. Движения на свободную пластику (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Основы построения движения в свободной пластике

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над комплексом движений свободной пластики:

- осторожная ходьба на носках;
- легкий, невесомый бег;
- стремительный бег;
- легкий всплеск руками;
- сильные взмахи руками;
- волны, полуволны, пружинные движения руками;
- равновесие на двух ногах, на полупальцах;
- прыжки на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону;
- владение техникой отталкивания и приземления;
- владение техникой приземления после прыжка;
- пружинящие движения на коленях и ногах;
- перепрыгивание через воображаемое препятствие;
- приседание;
- и другие движения.

### **Тема 11. Самостоятельное исполнение разученных движений (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Самостоятельное исполнение разученных движений в режиме импровизации, с проявлением самостоятельного двигательного и эмоционального потенциала, делая танец наполненным, уникальным и индивидуальным.

### **Тема 12. Создание танцевальной композиции (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Основные компоненты композиции: содержание, музыка, текст, движения, позы, жестикуляция, мимика, перемещение танцующих по сценической площадке.

#### **Практика (0,5 часа)**

Создание танцевальной композиции на заданную тему.

### **Тема 13 Рок-н-ролл (движения на координацию) (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

История Рок-н-ролла.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над танцевальными движениями под ритмическую музыку с хореографическими и акробатическими элементами в высоком темпе без пауз и статических поз. Все движения имеют индивидуальный ритмический характер, определяемый особенностями музыки «рок-н-ролл».

Комплекс упражнений для развития координации и равновесия:

- движения рук вверх – вниз;
- движение рук от себя - к себе перед грудью;
- перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки;
- подъем колена;
- подъем на полупальцы;
- для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа;
- отстукивание, прохлопывание руками, притоптывание ногами простых ритмических рисунков.
- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);
- седы (на пятках, с наклоном, углом);
- группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);
- перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком;
- кувырок вперед в группировке;
- мост из положения лежа на спине;
- прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Работа с танцевальными базовыми движениями рок-н-ролла:

- основной ход (шпрунг-шрит);
- характерные броски ног из-за такта "5 и 6" - это kik - ball change и в 4-х дольном такте "1-2-3-4" - это kik — step, kik – step;
- весь основной ход (шпрунг-шрит): kik - ball change, kik - step, kik - step.

### **Тема 14. Техника исполнения движений и элементов (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Специфику рок-н-ролла и характеристика основных движений.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над исполнением танцевальных движений в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для конкретного танца.

Отработка танцевальных движений в соответствии с ритмом, темпом, динамикой музыкального сопровождения.

- пружинки на одной, двух ногах;
- прыжки: ноги врозь, вместе, с выпадами, скрестно;
- бег на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, пр.);
- простейшие танцевальные элементы («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);

- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног;
- пластичность и выразительность движений.

### **Тема 15. Сценическая эстрадная композиция (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Понятие сценической композиции.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над сценической эстрадной композицией на заданную тему. Работа над свободой и непринужденностью исполнения музыкально-двигательных упражнений.

Отработка движений, инсценировка вокального произведения с элементами театрализации и хореографии.

### **Тема 16. Зачетное занятие (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

### **Тема 17. Комплекс упражнений для улучшения осанки (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

- движения для рук;
- движения для корпуса «Цветочки»;
- упражнения для укрепления всех групп мышц ног;
- упражнения для укрепления выворотности ног и формирования стопы;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины, исправления осанки;
- растяжки;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

### **Тема 18. Спортивно-танцевальная разминка (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Повторение пройденного материала о роли разминки в хореографии.

#### **Практика (0,5 часа)**

Ритмические упражнения под музыку различных жанров:

- шаги на месте;
- шаги по кругу;
- ходьба на носках, на пятках (то же самое с поворотом плеч);
- шаг с носка;
- ходьба и бег с разными положениями рук (на поясе, вперед, вверх, в сторону);
- бег с разными положениями рук;
- шаг на полупальцах с высоким подъемом колена;
- бег на полупальцах с высоким подъемом колена вперед, подскоки.
- движения головы направо – налево, вверх – вниз (в разном характере);
- наклоны корпуса вперед, назад и в сторону;
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом);

- повороты направо – налево на носочках;
- раскрывание рук;
- построения и перестроения в соответствии со структурой музыкальных произведений;
- хлопки в темпе музыки (от медленного к ускоренному);
- танцевальные шаги.

### **Тема 19. Сочинение танцевальных движений (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Самовыражение при исполнении танцевальных движений.

#### **Практика (0,5 часа)**

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении и в продвижении. Развитие способности двигаться в режиме «импровизации», самостоятельно генерировать движения в процессе танца.

### **Тема 20. Работа над исполнительским мастерством (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Исполнительское мастерство вокалиста.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над сценическим образом музыкального произведения, над развитием сценической свободы, над мимикой, жестами. Работа над техникой исполнения танцевальных движений и комбинаций в заданном ритме и темпе. Совершенствование навыков сценического мастерства, используя танцевальную сценическую технику, выразительность и артистизм.

### **Тема 21. Стретч - гимнастика на полу (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Подготовка тела к выполнению движений.

#### **Практика (0,5 часа)**

- натянутых ног;
- удержание разведенных в сторону ног в положении на спине;
- «лягушки» сидя, лежа;
- упражнения на животе;
- наклоны туловища в «складки»;
- паховые и боковые растяжки.
- полу шпагаты;
- «Лягушка»;
- «Черепашка»;
- «Лотос»;
- «Мостик»;
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием);
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину);
- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;

- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;

## **Тема 22. Образное решение музыкальной темы (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Музыкальный образ - жизненное содержание, воплощенное в музыкальных звуках.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над художественно-образным и пространственно-пластическим, решением идейно - тематического замысла музыкальной темы.

Работа над мимикой, жестами, гримом, костюмом, над сценической свободой и исполнительским мастерством.

## **Тема 23. Рисунок и движение в вокальном номере (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером, разбор.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над выбором движений и рисунком к вокальному номеру. Работа над переходами в связках и композицией танца, отражающей характер, образ музыкального произведения, его стиль, темп, ритм, динамические оттенки. Работа над свободой и непринужденностью исполнения танцевальных движений, с использованием средств сценической выразительности и артистизма.

## **Тема 24. Совершенствование навыков исполнения (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Закрепление пройденного материала по совершенствованию исполнительского мастерства.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над техникой исполнения танцевальных движений и комбинаций в заданном ритме и темпе.

Работа над линией корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных комбинаций.

Работа над эмоциональностью и артистизмом, раскрывающих характер и настроение вокального номера.

## **Тема 25. Классический экзерсис на середине зала (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Необходимость классического экзерсиса для совершенствования техники исполнения танца.

### **Практика (0,5 часа)**

Упражнения классического экзерсиса на середине зала:

- demi plie - (деми плие) - неполное «приседание»;
- grand plie - (гранд плие) - глубокое, большое «приседание»;
- relevé - (релеве) - «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног;
- battement tendu - (батман тандю) - «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП;

- battement tendu jeté - (батман тандю жете) «бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом;
- demi rond-(деми ронд) - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше);
- rond de jamb par terre - (ронд де жамб пар тер) - круг носком по полукруговое движение носком по полу;
- rond de jamb en l'air - (ронд де жамб ан леер) - круг ногой в воздухе, стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь;
- en dehors - (андеор) - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты;
- en dedans - (андедан) - круговое движение к себе, круговое движение внутрь;
- sur le cou de pied - (сюр ле ку де пье) - положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади;
- battement fondu - (батман фондю) - «мягкий», «тающий»,одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

### **Тема 26. Упражнения на гибкость и растяжку (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Подготовка тела к выполнению движений.

#### **Практика (0,5 часа):**

- наклоны корпуса в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении) ощущение натянутых ног;
- удержание разведенных в сторону ног в положении на спине;
- «лягушки» сидя, лежа;
- упражнения на животе;
- наклоны туловища в «складки»;
- паховые и боковые растяжки:
- полушпагат;
- «лодочка», «колечко», «кошечка»;
- «бабочка».

### **Тема 27. Танцевальная композиция на латиноамериканскую тему (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Создание танцевальной композиции на заданную тему с использованием основных элементов и движений латиноамериканских танцев.

### **Тема 28. Отработка отдельных танцевальных связок (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Закономерность переходов в танцевальных связках.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над отдельными элементами танцевальных связок под счет и под музыку.

Многократное повторение танцевальных переходов в связках для запоминания и достижения более правильного по музыкальности и выразительности исполнения. Фиксирование внимания на наиболее часто допускаемых ошибках и своевременное их исправление.

### **Тема 29. Работа над техникой исполнения (1 час)**

### **Теория (0,5 часа)**

Повторение пройденного материала по технике исполнения.

### **Практика (0,5 часа)**

Работа над техникой исполнения танцевальных движений в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для конкретного танца.

Работа над линией корпуса, рук, ног, головы при исполнении танцевальных композиций.

Отработка танцевальных движений в соответствии с ритмом, темпом, динамикой музыкального сопровождения.

Работа над эмоциональностью и артистизмом, раскрывающих характер и настроение вокального номера.

### **Тема 30. Творческие работы на заданную музыкальную тему (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство и разбор музыкальной темы.

#### **Практика (0,5 часа)**

Самостоятельная работа над композицией танца на заданную тему, отражающей характер, образ музыкального произведения, его стиль, темп, ритм, динамические оттенки. Исполнение танцевальной композиции собственным методом самовыражения музыкальной темы через движение.

### **Тема 31. Дискоимпровизация: движения и ритм (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Характеристика танцевального направления:

- история возникновения,
- стилевые особенности.
- прослушивание музыки в стиле "диско" (гр. "Back boys blue").

#### **Практика (0,5 часа)**

##### **Основные движения:**

- диагональный ход с поворотом;
- различные наклоны;
- «маятник»;
- прыжки, подскоки;
- «регулировщик»;
- «карате»;
- импульсивный ход;

**Композиция этюда** - проявление творческой фантазии в трактовке той или иной танцевальной темы.

### **Тема 32. Композиционное построение вокального номера (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером, разбор

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа над композиционным построением вокального номера. Работа над сценическим оформлением, свободой и непринужденностью исполнения музыкально-двигательных композиций.

Отработка движений, инсценировка вокального произведения с элементами театрализации и хореографии.

### **Тема 33. Работа с сольным номером (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с сольным номером, разбор

#### **Практика (0,5 часа)**

Музыкальная раскладка разученных движений.

Объединение отдельных движений в комбинации.

Построение на основе танцевальных комбинаций композиции, передающей художественный образ вокального номера с использованием пластической культуры и средств актерской выразительности.

### **Тема 34. Сценическое воплощение номера (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Знакомство с вокальным номером, разбор.

#### **Практика (0,5 часа)**

Работа на образным решением вокального номера.

Работа над сценическим оформлением вокального номера. Работа над сценическим мастерством, свободой и непринужденностью исполнения музыкально-двигательных композиций.

Отработка движений, инсценировка вокального номера с элементами театрализации и хореографии.

### **Тема 35. Повторение пройденного материала (1 час)**

#### **Теория (0,5 часа)**

Повторение понятий и терминов.

#### **Практика (0,5 часа)**

Повторение упражнений разминки, основных танцевальных элементов народных и современных эстрадных танцев.

### **Тема 36. Экзамен (1 час)**

#### **Практика (1 час)**

Исполнение вокального произведения с сюжетно-образным композиционным решением.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Данная программа в методическом плане позволяет решить задачи начального танцевального обучения с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся. В основе программы лежит комплексный подход к обучению танцам. Он заключается в гармоничном сочетании основ хореографии, музыки, пластики и танцев народов мира.

Подробные методические рекомендации по обеспечению программы разработаны педагогами студии и представлены в виде отдельно изданных дидактических материалов (см.: Список литературы, № 5, 6).

Танцевальный репертуар и физическая нагрузка в программе спланированы с учётом специфики возраста обучаемых, их интересов, уровня интеллектуального и физического развития, что позволяет последовательно реализовывать принцип постепенности обучения, движения от простого к сложному и к ещё более сложному.

Например, в программе обучения танцоров 7-9 лет активно используется относительно простые для начального обучения тема, а для обучающихся 10-14 лет - более сложная тема «социальные танцы».

Обучение начинается с освоения постановки корпуса, изучения упражнений разминки и простейших танцевальных элементов и движений, позволяющих развить мышечную систему, лёгкость и выносливость для исполнения более сложных элементов. Стилль исполнения «Диско» развивает координацию и стимулирует поиск новых оригинальных движений. Народные танцы способствуют развитию музыкального слуха. Являясь ярко характерным и оригинальным, танец стилие самба знакомит ребят с богатством культуры Латинской Америки, становясь в результате одним из самых любимых ими танцев.

Так, на каждой ступени обучения через танец, сопровождающийся изучением истории танца, ребята не только научаются самим танцам, но и постигают «связь времён», знакомятся с культурой разных народов.

Другой, не менее важной частью педагогического процесса является личностное развитие воспитанников посредством ориентации детей на творчество, на привитие им навыков общения в танцевальном коллективе и культуры общения в паре. Решить эти трудные задачи помогаем, прежде всего, собственный пример педагога. Тон голоса педагога, его внешний вид, выражение лица - в общем, «и лицо, и одежда, и душа, и мысли», а также, пожалуй, и настроение, как педагога, так и труппы в целом, подбор музыки, - всё должно находиться в гармоническом соответствии поставленных задач и используемых средств обучения. Вечное стремление к идеалу, самосовершенствование, использование новых техник и стратегий позволяет самому педагогу подниматься на более высокую ступень мастерства, а значш; и коллектив, как светящийся хвост кометы, будет следовал, за своим центром.

Проходя 6 уровней сложности, 6 ступеней, в процессе обучения ребята готовятся к конкурсным соревнованиям, воспитывают в себе силу воли, дисциплинированность, стремление быть лучшими. Понятно, что далеко не все дети, пришедшие в школу танца, становятся настоящими танцорами-спортсменами в будущем. Уровень конкурентности растёт с каждым шатан, с каждым занятием.

В этот здоровый процесс соревновательности включаются не только сами ученики, педагоги, но и родители детей. Конечно же, все педагоги понимают, как важны поддержка и понимание тех, кто находится в непосредственной близости к ребёнку: родных, друзей. Умение правильно наладить взаимоотношения с родителями, понять их, заразить общим делом и сплотить в единый творческий коллектив является одним из главных методических приёмов обучения в студии.

Поэтому важным элементом методического обеспечения является психолого-педагогическое сопровождение программы. Оно заключается в беседах педагога с детьми на занятиях, индивидуальных консультациях родителей и детей по вопросам оптимального распределения нагрузки, особенностей питания в день занятий, общения в группе сверстников, а также в сборе

информации об индивидуальных особенностях состояния здоровья обучаемых. Проведение таких мероприятий значительно повышает качество прохождения программы и положительно проявляется в результатах аттестации.

Когда ребята начинают танцевать, свободно двигаться, танец становится путеводной нитью в область нереализованных ценностей, желаний, чувств, тропой к раскрытию творческого потенциала человека.

Осознание ребятами своих способностей, достигнутых успехов, пусть даже незначительных, повышает их волевою активность, укрепляет веру в свои силы. Процесс итоговой аттестации по программе (см.: Приложение) является не только формой конечного определения эффективности обучения спортивным танцам. Он в то же время служит своеобразным катализатором пробуждения осознания танцорами своих реальных достоинств. Это, в конечном итоге, оказывается серьёзным фактором повышения их самосознания и стремления к дальнейшему творческому развитию, в том числе и не обязательно на пути перехода к профессиональным занятиям спортивными танцами.

***Обеспечение программы методическими видами продукции:***

1. Записи музыкальных композиций;
2. Материалы к развитию импровизации.

***Рекомендации по организации занятий***

Программа предусматривает различные формы проведения занятий - теоретические и практические.

***Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на:***

- словесные (беседа, рассказ-объяснение);
- наглядные (демонстрация педагогом, показ действия, показ упражнения, показ видеозаписей);
- практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приёмами работы);
- разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений);
- закрепление материала.

Предполагается посещение концертов и открытых занятий других творческих коллективов.

***Материально-техническое оснащение занятий:***

1. Хореографический зал;
2. Зеркала;
3. Компьютер;
4. Фортепиано;
5. Хореографическая форма.

**Календарный учебный график  
на 2023-2024 учебный год  
программа «Хореография»**

**1 год обучения**

**группа X**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.		Беседа
2.			Практическое занятие	1	Музыкально-ритмические упражнения на середине зала		
3.			Практическое занятие	1	Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног		
4.			Практическое занятие	1	Основные танцевальные шаги: ход с носка, на releve, с высоким подниманием бедра		
5.			Практическое занятие	1	Работа над осанкой и правильным исполнением движений		
6.			Практическое занятие	1	Обучение ориентации в пространстве по системе А.Я.Вагановой		
7.			Практическое занятие	1	Разучивание разминки. Закрепление пройденного материала		
8.			Практическое занятие	1	Сочетание плавных и ритмических движений. Составление комбинаций		
9.			Практическое занятие	1	Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения		
10.			Практическое занятие	1	Соединение движений народного танца в комбинации		
11.			Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством		

12.			Практическое занятие	1	Разучивание движений к вокальному номеру		
13.			Практическое занятие	1	Танцевальная разминка. Работа с песней		
14.			Практическое занятие	1	Образ в танце (сочинение композиции по теме)		
15.			Практическое занятие	1	Творческое задание на развитие чувства ритма		Зачёт
16.			Практическое занятие	1	Зачетное занятие		
17.			Практическое занятие	1	Комбинации на народном материале		
18.			Практическое занятие	1	Работа над правильной постановкой корпуса. Упражнение «Зеркало»		
19.			Практическое занятие	1	Изучение танцевальных шагов: прямой и боковой галоп, шаг-подскок		
20.			Практическое занятие	1	Исполнение движений в повороте (согласованность с музыкой)		
21.			Практическое занятие	1	Простейшие элементы спортивного танца		
22.			Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством		
23.			Практическое занятие	1	Соединение разученных движений и элементов в композицию		
24.			Практическое занятие	1	Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой		
25.			Практическое занятие	1	Движения с нагрузкой на различные группы мышц		

26.			Практическое занятие	1	Образно-музыкальные упражнения. Составление комбинаций		
27.			Практическое занятие	1	Работа над выразительностью исполняемых движений		
28.			Практическое занятие	1	Музыкально-игровые задания на образное решение		
29.			Практическое занятие	1	Работа над вокальным номером		
30.			Практическое занятие	1	Исполнительское мастерство и образность		
31.			Практическое занятие	1	Техника исполнения движений в номере		
32.			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие «прямолинейности» корпуса		
33.			Практическое занятие	1	Координация движений в вокальном номере		
34.			Практическое занятие	1	Рисунок вокального номера		
35.			Практическое занятие	1	Композиционное построение вокального номера		
36			Практическое занятие	1	Экзамен		Экзамен

**2 год обучения  
группа X**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.		Беседа
2.			Практическое занятие	1	Ориентация в пространстве по системе А.Я.Вагановой		
3.			Практическое занятие	1	Постановка корпуса, головы, правильное положение рук и ног		

4.			Практическое занятие	1	Музыкально-ритмические упражнения на середине зала		
5.			Практическое занятие	1	Основные танцевальные шаги и движения (галоп, шаг-подскок, бег)		
6.			Практическое занятие	1	Работа над осанкой и правильным исполнением движений		
7.			Практическое занятие	1	Партерные упражнения и растяжки		
8.			Практическое занятие	1	Составление комбинаций (музыкальный размер 2/4)		
9.			Практическое занятие	1	Элементы народного танца, работа над техникой исполнения		
10.			Практическое занятие	1	Быстрый и медленный темп в комбинации		
11.			Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством		
12.			Практическое занятие	1	Работа с вокальным номером		
13.			Практическое занятие	1	Танцевальная разминка. Отработка движений песни		
14.			Практическое занятие	1	Движения к номеру		
15.			Практическое занятие	1	Зачетное занятие		Зачёт
16.			Практическое занятие	1	Творческие задания на развитие внимания и воображения		
17.			Практическое занятие	1	Элементы спортивного танца, техника исполнения		
18.			Практическое занятие	1	Упражнения на гибкость и правильную осанку		
19.			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие координации движений		

20.			Практическое занятие	1	Ритмические упражнения с музыкальной раскладкой		
21.			Практическое занятие	1	Исполнение движений в повороте, по диагонали, линиями		
22.			Практическое занятие	1	Элементы эстрадного танца: шаги, движения рук и головы		
23.			Практическое занятие	1	Техника исполнения эстрадных движений		
24.			Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством		
25.			Практическое занятие	1	Соединение движений и элементов в этюд		
26.			Практическое занятие	1	Составление танцевальных комбинаций		
27.			Практическое занятие	1	Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц		
28.			Практическое занятие	1	Работа над выразительность исполняемых движений		
29.			Практическое занятие	1	Танцевальные задания на образное решение		
30.			Практическое занятие	1	Вокальный номер		
31.			Практическое занятие	1	Работа над техникой исполнения движений в номере		
32.			Практическое занятие	1	Композиционное построение вокального номера		
33.			Практическое занятие	1	Координация движений в номере		
34.			Практическое занятие	1	Танцевальная зарисовка на эстрадном материале		
35.			Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала. Игровая мозаика		
36			Практическое	1	Экзамен		Экзамен

			занятие				
--	--	--	---------	--	--	--	--

**3 год обучения**  
**группа X**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.		Беседа
2.			Практическое занятие	1	Танцевальная разминка на середине зала		
3.			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие «прямолинейного» корпуса		
4.			Практическое занятие	1	Рисунок танца в вокальном номере		
5.			Практическое занятие	1	Соединение танцевальных элементов в комбинацию		
6.			Практическое занятие	1	Работа над осанкой и правильным исполнением движений		
7.			Практическое занятие	1	Творческая работа с предложенным музыкальным материалом		
8.			Практическое занятие	1	Элементы народного танца. Работа над техникой исполнения		
9.			Практическое занятие	1	Танцевальные связки на народном материале		
10.			Практическое занятие	1	Сочетание плавных и ритмических движений. Составление комбинаций		
11.			Практическое занятие	1	Комбинирование движений в быстром и медленном темпе		
12.			Практическое занятие	1	Работа над исполнительским		

					мастерством		
13.			Практическое занятие	1	Движения к вокальному номеру		
14.			Практическое занятие	1	Композиционное построение песни		
15.			Практическое занятие	1	Зачетное занятие		Зачёт
16.			Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала		
17.			Практическое занятие	1	Элементы эстрадного танца: шаги, работа рук, ног, головы		
18.			Практическое занятие	1	Ритмические рисунки и танцевальная пластика		
19.			Практическое занятие	1	Техника исполнения разученных движений		
20.			Практическое занятие	1	Работа с корпусом. Упражнение «Зеркало»		
21.			Практическое занятие	1	Упражнения на гибкость и растяжку		
22.			Практическое занятие	1	Знакомство с основами танца модерн		
23.			Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством		
24.			Практическое занятие	1	Соединение разученных движений и элементов в этюд		
25.			Практическое занятие	1	Движения с нагрузкой на различные группы мышц		
26.			Практическое занятие	1	Танцевальная мозаика «За волшебной дверью»		
27.			Практическое занятие	1	Работа над выразительностью исполняемых движений		
28.			Практическое занятие	1	Упражнения классического экзерсиса на середине зала		
29.			Практическое занятие	1	Закрепление навыка устойчивости во		

					время исполнения движений		
30.			Практическое занятие	1	Движения к вокальному номеру		
31.			Практическое занятие	1	Композиционное построение номера		
32.			Практическое занятие	1	Техника исполнения движений и элементов в номере		
33.			Практическое занятие	1	Координация движений в номере		
34.			Практическое занятие	1	Танцевальные движения к сольным номерам		
35.			Практическое занятие	1	Сценические эстрадные движения. Техника исполнения		
36			Практическое занятие	1	Экзамен		Экзамен

**4 год обучения  
группа X**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.		Беседа
2.			Практическое занятие	1	Упражнения классического экзерсиса на середине зала		
3.			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости		
4.			Практическое занятие	1	Растяжки и партерные упражнения		
5.			Практическое занятие	1	Элементы танца модерн		
6.			Практическое занятие	1	Работа над правильным исполнением движений		
7.			Практическое занятие	1	Элементы народного танца, работа над техникой исполнения		
8.			Практическое	1	Танцевальные		

			занятие		связки на народном материале		
9.			Практическое занятие	1	Разучивание движений танца «Самба»		
10.			Практическое занятие	1	Работа с отдельными элементами танца		
11.			Практическое занятие	1	Соединение движений танца «Самба» в композицию		
12.			Практическое занятие	1	Работа с сольными вокальными номерами		
13.			Практическое занятие	1	Рисунок танца в песне		
14.			Практическое занятие	1	Выстраивание композиции и движения к песне		
15.			Практическое занятие	1	Зачетное занятие		Зачёт
16.			Практическое занятие	1	Танцевальная разминка. Смена темпов		
17.			Практическое занятие	1	Движения эстрадного танца. Танцевальные связки		
18.			Практическое занятие	1	Танцевальная пластика в стиле модерн		
19.			Практическое занятие	1	Техника исполнения движений		
20.			Практическое занятие	1	Стрейч - гимнастика на полу и стоя на середине зала		
21.			Практическое занятие	1	Упражнения на гибкость и растяжку		
22.			Практическое занятие	1	Сочинение танцевальных движений, их группировка		
23.			Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством		
24.			Практическое занятие	1	Соединение движений и элементов в этюд		
25.			Практическое занятие	1	Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц		

26.			Практическое занятие	1	Партерная гимнастика, растяжки		
27.			Практическое занятие	1	Работа над выразительностью исполняемых движений		
28.			Практическое занятие	1	Упражнения классического экзерсиса на середине зала		
29.			Практическое занятие	1	Закрепление навыка устойчивости во время исполнения движений		
30.			Практическое занятие	1	Движения к вокальному номеру		
31.			Практическое занятие	1	Композиционное построение номера		
32.			Практическое занятие	1	Техника исполнения движений и элементов в номере		
33.			Практическое занятие	1	Исполнительское мастерство и образность		
34.			Практическое занятие	1	Танцевальные движения к сольным номерам		
35.			Практическое занятие	1	Сценические эстрадные движения. Техника исполнения		
36			Практическое занятие	1	Экзамен		Экзамен

**5 год обучения  
группа 52-00X**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.	128 каб.	Беседа
2.			Практическое занятие	1	Упражнения классического экзерсиса на середине зала	128 каб.	Наблюдение
3.			Практическое занятие	1	Работа над правильным	128 каб.	Наблюдение

					исполнением движений		
4.			Практическое занятие	1	Упражнения на растяжку и гибкость	128 каб.	Наблюдение
5.			Практическое занятие	1	Спортивно-эстрадный тренаж	128 каб.	Наблюдение
6.			Практическое занятие	1	Работа над техникой исполнения танцевальных элементов	128 каб.	Наблюдение
7.			Практическое занятие	1	Движения в стиле модерн	128 каб.	Наблюдение
8.			Практическое занятие	1	Отработка двигательных навыков	128 каб.	Наблюдение
9.			Практическое занятие	1	Движения из латиноамериканских танцев	128 каб.	Наблюдение
10.			Практическое занятие	1	Работа с отдельными элементами танца	128 каб.	Наблюдение
11.			Практическое занятие	1	Соединение движений в композицию	128 каб.	Наблюдение
12.			Практическое занятие	1	Элементы народного танца, работа с техникой исполнения	128 каб.	Наблюдение
13.			Практическое занятие	1	Танцевальные связки на народном материале	128 каб.	Наблюдение
14.			Практическое занятие	1	Этюдная работа (различные стили)	128 каб.	Наблюдение
15.			Практическое занятие	1	Творческие задания на воплощение образа	128 каб.	Наблюдение
16.			Практическое занятие	1	Зачетное занятие	128 каб.	Зачет
17.			Практическое занятие	1	Упражнения с нагрузкой на различные группы мышц	128 каб.	Наблюдение
18.			Практическое занятие	1	Сочинение танцевальных композиций	128 каб.	Наблюдение
19.			Практическое занятие	1	Работа с корпусом и руками: позы	128 каб.	Наблюдение
20.			Практическое занятие	1	Танцевальная пластика в стиле модерн	128 каб.	Наблюдение
21.			Практическое занятие	1	Техника исполнения движений	128 каб.	Наблюдение

22.			Практическое занятие	1	Движения и элементы эстрадного танца	128 каб.	Наблюдение
23.			Практическое занятие	1	Танцевальные связки на эстрадном материале	128 каб.	Наблюдение
24.			Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством	128 каб.	Наблюдение
25.			Практическое занятие	1	Интегрированное занятие «Учитель танцев»	128 каб.	Наблюдение
26.			Практическое занятие	1	Закрепление разученного материала	128 каб.	Наблюдение
27.			Практическое занятие	1	Упражнения классического экзерсиса на середине зала	128 каб.	Наблюдение
28.			Практическое занятие	1	Партерная гимнастика, растяжки	128 каб.	Наблюдение
29.			Практическое занятие	1	Движения из латиноамериканских танцев	128 каб.	Наблюдение
30.			Практическое занятие	1	Техника исполнения движений и элементов	128 каб.	Наблюдение
31.			Практическое занятие	1	Композиционное построение номера	128 каб.	Наблюдение
32.			Практическое занятие	1	Исполнительское мастерство и образность	128 каб.	Наблюдение
33.			Практическое занятие	1	Движения к сольным вокальным номерам	128 каб.	Наблюдение
34.			Практическое занятие	1	Рисунок в вокальном номере	128 каб.	Наблюдение
35.			Практическое занятие	1	Сценическая форма вокального номера	128 каб.	Наблюдение
36.			Практическое занятие	1	Экзамен	128 каб.	Экзамен
37.			Практическое занятие	1	Итоговое занятие	128 каб.	Наблюдение

**6 год обучения  
группа 62-00X**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1.	12.09	18.30-19.10	Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.	202каб.	Беседа
2.	19.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Классический тренаж на середине зала	202каб.	Наблюдение
3.	26.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнения на растяжку и гибкость	202каб.	Наблюдение
4.	03.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнения на правильную постановку корпуса	202каб.	Наблюдение
5.	10.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Комбинация движений в разных направлениях	202каб.	Наблюдение
6.	17.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Спортивно- эстрадный тренаж	202каб.	Наблюдение
7.	24.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Сочинение связок на эстрадном материале	202каб.	Наблюдение
8.	31.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Работа над отдельными элементами связки	202каб.	Наблюдение
9.	07.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Танец в стиле модерн	202каб.	Наблюдение
10.	14.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Разбор танца по музыкальным частям	202каб.	Наблюдение
11.	21.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Движения к латиноамериканским танцам	202каб.	Наблюдение
12.	28.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Техника исполнения движений и элементов	202каб.	Наблюдение
13.	05.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Композиционное построение номера	202каб.	Наблюдение
14.	12.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Самостоятельное исполнение разученных движений	202каб.	Наблюдение
15.	19.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Образное воплощение в танце	202каб.	Наблюдение
16.	26.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Зачетное занятие	202каб.	Зачет
17.	09.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Танцевальная пластика в стиле модерн	202каб.	Наблюдение
18.	16.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Техника исполнения движений	202каб.	Наблюдение
19.	23.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Сочинение танцевальных движений	202каб.	Наблюдение
20.	30.01	18.30-19.10	Практическое	1	Спортивно-	202каб.	Наблюдение

			занятие		танцевальная разминка		
21.	06.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений для улучшения осанки	202каб.	Наблюдение
22.	13.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Движения и элементы эстрадного танца	202каб.	Наблюдение
23.	20.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством	202каб.	Наблюдение
24.	27.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Этюдная работа (эстрадное направление)	202каб.	Наблюдение
25.	06.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Совершенствование навыков исполнения	202каб.	Наблюдение
26.	13.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Закрепление пройденного материала	202каб.	Наблюдение
27.	20.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Классический тренаж на середине зала	202каб.	Наблюдение
28.	27.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжковые комбинации и повороты на 360 градусов	202каб.	Наблюдение
29.	03.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Латиноамериканская мозаика	202каб.	Наблюдение
30.	10.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Соединение движений в композицию	202каб.	Наблюдение
31.	17.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Танцевальная зарисовка на латиноамериканскую тему	202каб.	Наблюдение
32.	24.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Экзамен	202каб.	Экзамен
33.	15.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Работа с сольными номераами	202каб.	Наблюдение
34.	22.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Движения к сольным вокальным номерам	202каб.	Наблюдение
35.	29.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Сценическая форма вокального номера	202каб.	Наблюдение
36.	05.06	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Творческая импровизация	202каб.	Наблюдение

**7 год обучения  
группа 72-00X**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	12.09	19.20-20.00			Вводное занятие:		

			Беседа	1	-техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.	202 каб.	Беседа
2.	19.09	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнения на правильную постановку корпуса	202 каб.	Наблюдение
3.	26.09	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Импровизация в стиле модерн	202 каб.	Наблюдение
4.	03.10	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Комбинация движений в разных направлениях	202 каб.	Наблюдение
5.	10.10	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Тренаж по эстраднему танцу	202 каб.	Наблюдение
6.	17.10	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Сочинение связок на эстрадном материале	202 каб.	Наблюдение
7.	24.10	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Работа над отдельными элементами связки	202 каб.	Наблюдение
8.	31.10	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Спортивная аэробика	202 каб.	Наблюдение
9.	07.11	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Классический тренаж на середине зала	202 каб.	Наблюдение
10.	14.11	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Движения на свободную пластику	202 каб.	Наблюдение
11.	21.11	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Самостоятельное исполнение разученных движений	202 каб.	Наблюдение
12.	28.11	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Создание танцевальной композиции	202 каб.	Наблюдение
13.	05.12	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Рок-н-ролл (движения на координацию)	202 каб.	Наблюдение
14.	12.12	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Техника исполнения движений и элементов	202 каб.	Наблюдение
15.	19.12	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Сценическая эстрадная композиция	202 каб.	Наблюдение
16.	26.12	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Зачетное занятие	202 каб.	Зачет
17.	09.01	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Комплекс упражнений для улучшения осанки	202 каб.	Наблюдение
18.	16.01	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Спортивно-танцевальная разминка	202 каб.	Наблюдение
19.	23.01	19.20-20.00	Практическое	1	Сочинение	202 каб.	Наблюдение

			занятие		танцевальных движений		
20.	30.01	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Работа над исполнительским мастерством	202 каб.	Наблюдение
21.	06.02	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Стрейч - гимнастика на полу	202 каб.	Наблюдение
22.	13.02	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Образное решение музыкальной темы	202 каб.	Наблюдение
23.	20.02	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Рисунок и движения в вокальном номере	202 каб.	Наблюдение
24.	27.02	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Совершенствование навыков исполнения	202 каб.	Наблюдение
25.	06.03	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Классический экзерсис на середине зала	202 каб.	Наблюдение
26.	13.03	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнения на гибкость и растяжку	202 каб.	Наблюдение
27.	20.03	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Танцевальная композиция на латиноамериканскую тему	202 каб.	Наблюдение
28.	27.03	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Отработка отдельных танцевальных связей	202 каб.	Наблюдение
29.	03.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Работа над техникой исполнения	202 каб.	Наблюдение
30.	10.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Творческие работы на заданную музыкальную тему	202 каб.	Наблюдение
31.	17.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Дискоимпровизация: движение и ритм	202 каб.	Наблюдение
32.	24.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Экзамен	202 каб.	Экзамен
33.	15.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Композиционное построение вокального номера	202 каб.	Наблюдение
34.	22.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Работа с сольными номерами	202 каб.	Наблюдение
35.	29.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Сценическое воплощение номера	202 каб.	Наблюдение
36.	05.06	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала	202 каб.	Наблюдение

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### для педагога:

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. - М., 1991.
2. Гусевы С. и Ю. Танцы Артека. - М., 1993.
3. Детские танцы с Климовой Анной. Видеолекция. - М., 2003.
4. Классификация фигур // Итоги, МФТС. - 1996-2000.
5. Климова А. С. Методические рекомендации. Технология организации и проведения аттестации школ спортивного танца. - М., 2005.
6. Климова А. С. О методическом обеспечении программы «Шесть ступеней мастерства» // Сотрудники. Научно-методический, нормативно-правовой и информационный вестник МГДЦ(Ю)Т. - 2005. - № 3.
7. Материалы Международного конгресса по социальным танцам 1998 года. - М., 1998.
8. Мур А. Пересмотренная техника в стандартных танцах. - СПб, 1993.
9. Смирнова М. Основные элементы классического танца.- М.: Министерство культуры РСФСР, 1979.
10. Информационный бюллетень. - М.: РГАФК, 1996-1998.
11. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танца. - СПб., 1993.
12. Соколовский Ю. Е. Основы педагогики бальной хореографии. - М., 1976.
13. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. - СПб., 1994.
14. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М., 1994.
15. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьез. - М., 1975.
16. Ладыгин Л. Методические рекомендации по музыкальному оформлению уроков классического танца.- М.,1980.
17. «Учите детей танцевать» Авторы: Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Москва «Век информации» 2009
18. Кулагина И. Е. Художественное движение. Метод Л.Н.Алексеевой: Пособие для преподавателей общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования. В 2 ч. / И.Е. Кулагина. — М., 1999, 2000.
19. Методическое пособие по модерн – джаз танцу В.Ю. Никитина, доцента Российской академии театрального искусства, кандидата искусствоведения. М, 1987г.
20. Джазовый танец Иевлева Л.Д. Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры. (Челябинский государственный институт искусства и культуры, кафедра хореографии. Челябинск, 1996.)
21. Лопухов А.А., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца. – СПб: «Лань»; «Планета музыки», 2007.
22. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка: учебное пособие. – М.: Владос, 2002.
23. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Этюды: учебное пособие. – М.: Владос, 2004.

24. Борзов А.А. Народный танец на самодеятельной сцене. (Учебно-методическое пособие). – М.: ВНМЦ НТ и КПР, 1986.

**для учащихся:**

1. К.Касл, Детская энциклопедия балета.- Москва:Астрель, 2001г.
2. Васильева Т. Балетная осанка- М.: ЦНКМ, 1983.
3. Тарасов Н. Классический танец, Л.: Искусство, 1980.
4. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьёз. - М., 1975.
5. Барщинникова Т. - «Азбука хореографии» 1996
6. Череховская Р. Танцевать могут все. – Минск, 1973, с. 6-11