

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1 ГОРОДА ОРЛА»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБУ ДО
«Центр детского творчества № 1 города Орла»
(протокол № 1 от 24.08.2021)

УТВЕРЖДЕНА приказом
директора МБУ ДО

«Центр детского творчества № 1 города Орла»
от 01.09.2021 № 45

**Силкин
Владимир
Александрович**

Подписано цифровой подписью: Силкин Владимир Александрович
DN:
1.2.643.3.131.1.1=120C353735343030393137323038,
1.2.643.100.3=120B30303836393136343736,
email=davidukcentr@mail.ru, c=RU, st=Орловская
область, l=г.Орел, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №1 ГОРОДА ОРЛА",
givenName=Владимир Александрович, sn=Силкин,
1.2.840.113549.1.9.2=1.2.643.3.61.1.1.6.502710.3.4.2.1,
sp=Силкин Владимир Александрович
Data: 2021.11.18 15:23:29 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Хореография»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 6-16 лет

*Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Чекулаев Иван Сергеевич*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Классический танец является основой всего комплекса хореографических дисциплин, источником высокой исполнительской культуры, способствуя воспитанию эстетического взгляда учащихся. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определённый запас лексики, у учащихся вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремлённость, творческая дисциплина и чувство коллективизма.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании Российской Федерации» (далее – Закон № 273-ФЗ);
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2019 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 года № 09-3242) (далее – приказ Министерства просвещения РФ № 196);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмом Минпросвещения России от 09.10.2020 № ГД-1730/03 «О рекомендациях по корректировке образовательных программ» (вместе с «Рекомендациями об организации в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, корректировки указанных программ в условиях распространения новой коронавирусной инфекции»);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утверждённой Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;

- Методическими рекомендациями бюджетного учреждения Орловской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования» по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (включая разноуровневые программы);

- Уставом МБУ ДО «Центр детского творчества № 1 города Орла».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» (далее - Программа) оказывает комплексное влияние на физическую и духовную культуры человека, так как это есть прямая связь между эмоциональностью, активностью чувственных форм восприятия человека и его мыслительной, физической деятельностью.

Обучение классическому танцу включает в себя не только освоение практических навыков исполнения, но и художественно-эстетическое развитие учащихся, знакомя их с историей классического танца, особенностями русской, итальянской и французской школами исполнения балетной музыки.

Данная Программа опирается на принципы:

- целенаправленности учебного процесса;
- постепенности в развитии природных данных учащихся;
- строгой последовательности в овладении лексики и техническими приёмами;
- систематичности и регулярности занятий.

Педагог проявляет определённую гибкость в подходе к каждому конкретному ученику, творчески решает вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

В процессе обучения большую роль играет музыкальное сопровождение занятий: воспитывается музыкальный вкус, расширяется музыкальный кругозор, повышается музыкальная культура, прививается понимания неотделимости танца от музыки.

Направленность Программы - художественная.

Актуальность Программы: приобщение обучающихся к наследию мировой классической музыки и хореографии. Способствовать гармоничному развитию ребёнка. Танец – это вид искусства, в котором художественные образы создаются посредством пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела из чего, и формируется техника танцев.

Отличительная особенность Программы

На занятиях танцами увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы. В связи с возрастающим интересом детей и подростков к танцевальной культуре, необходимостью полного удовлетворения жизненно необходимой потребности человека – движения, а также учитывая, что движение является важнейшим средством воспитания, возникла актуальность разработки данной Программы обучения детей с шестилетнего возраста.

Педагогическая целесообразность

- **Систематичность и последовательность.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- **Оздоровительная направленность.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку
- **Доступность и индивидуализация.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- **Гуманизация.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с педагогом и сверстниками.

Адресат программы - данная программа рассчитана на учащихся в возрасте 6-16 лет, имеющих способности к хореографии, обладающих в первую очередь качествами, необходимыми для обучению танцу:

- **внешними и физическими данными:** пропорциональность сложения, стройность, гибкость, прыгучесть, выворотность, устойчивость, танцевальный шаг;

- **психологическими данными:** внимание, память, сила воли, активность, ловкость;

- **музыкально-актёрскими:** музыкальность, эмоциональность, чувство ритма, музыкальный слух, творческое воображение.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Содержанием занятия является теоретический и практический материал. Обучение проходит в виде занятия классического танца: экзерсис у станка и на середине зала, аллегро, беседы. Номера, построенные на основе классического танца и входящие в программу концертных выступлений, не должны превышать возможностей учащихся. Занятия проводятся групповые, возможно деление на группы (солисты, дуэты, массовка) в зависимости от учебного процесса.

Цель программы: воспитание и развитие учащихся средствами классического танца, формирование устойчивого интереса к занятиям хореографией.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности, воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;

Обучающие:

- овладение основными навыками классического танца;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- познакомить детей с историей возникновения и развития классического танца.

Развивающие

- формировать интерес к классическому танцу;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить, развивать художественный вкус.

Календарный учебный график.

Начало учебного года – 15 сентября (1 год обучения), окончание – 31 мая. Количество учебных недель – 36 недели (1 год обучения), количество часов в год – 144 (1 год обучения). Сроки проведения промежуточной аттестации – декабрь-май. Итоговая аттестация в конце освоения программы. Срок освоения программы – 1 год.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<i>Начало и окончание учебного года</i>	<i>Количество учебных недель</i>	<i>Количество часов в год, продолжительность, периодичность занятий</i>	<i>Сроки промежуточной аттестации</i>	<i>Объём и срок освоения программы</i>
Первый год обучения				
Сентябрь-май	36	144 часов в год, продолжительность занятия 45 мин., 4 часа в неделю	Декабрь, май	144 часа

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы художественно-эстетической направленности дополнительного образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная программа по классическому танцу направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов в области хореографического искусства.

Личностные результаты:

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями

её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и. т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физических данных (гибкость, танцевальный шаг, апломб, координация движений).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	
2	История возникновения и формирования классического танца.	2	2		
	Разминка. Музыкальное движение.	6	2	4	Первичная диагностика
3	Экзерсис у станка.	36	4	32	Оценка качества исполнения, составление индивидуальных рекомендаций.
4	Экзерсис на середине.	36	6	30	Оценка качества исполнения, составление индивидуальных рекомендаций.
5	Аллегро.	24	2	22	Оценка качества исполнения, составление индивидуальных

					рекомендаций.
6	Экзерсис на пальцах.	22	4	18	Оценка качества исполнения, составление индивидуальных рекомендаций.
7	Знакомство со стилями хореографии. Постановка классического танца. Репетиции.	4	2	2	Танцевальные этюды обучающихся
8	Игровая импровизация. Постановка классического танца . Репетиции.	4		4	Танцевальные этюды обучающихся
9	Танцевальные комбинации. Постановка классического танца . Репетиции.	4		4	Танцевальные этюды обучающихся
10	Итоговое занятие.	4	2	2	Зачет
	ИТОГО:	144	25	119	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Цели и задачи обучения. Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Игры на сплочение коллектива.

2. Разминка. Музыкальные движения. История возникновения и формирования классического танца.

Теория: История возникновения и формирования классического танца. Значение разминки. Проводится на каждом уроке в течении 7-10 минут стоя на середине зала. в виде аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Профилактика травматизма.

Практика: Постановка корпуса. Изоляция головы, плеч, грудной клетки. Изоляция бедер, ног. Движения на координацию. На основании основных упражнений составляются комбинации. Задача – научить учащихся изолировать каждую часть тела по отдельности, развить координацию движения.

3. Экзерсис у станка

- Позиции ног I, II, III, IV
- Подготовительное положение и позиции рук: I, II, III (вначале изучается на середине зала при неполной выворотности ног)
 - *Demi-pliés* в I, II, III, IV позиции
 - *Напряженные удары* :
 - из I позиции в сторону, вперед, назад;
 - с *demi-plié* по I позиции в сторону, вперед и назад;
 - из V позиции в сторону, вперед и назад;
 - с *demi-plié* по V позиции в сторону, вперед и назад;
 - с опусканием пятки во II позицию из I и из V позиции;
 - с *demi-plié* во II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги (из I и V позиции)
 - *Passé par terre* проведение ноги вперед и назад через I позицию.
 - Понятие направлений *en dehors et en dedans*
 - *Полукруглая нога на земле снаружи и внутри*
 - *Округлите ногу на земле снаружи и внутри*
 - *Напряженные метательные удары* :
 - из I, V позиции в сторону, вверх и назад
 - с *demi-pliés* по I и V позиции в сторону, вперед и назад
 - *piques* в сторону, вперед и назад
 - Положение ноги *sur le cou-de-pied*, вперед, назад и обхватное
 - *Battements frappés* в сторону, вперед и назад
 - *Relevé* на полупальцах по I, II, V позиции, с вытянутых ног и с *demi-pliés*.
 - *Battements tendus-soutenus* вперед, в сторону и назад.
 - *Подготовка на круглой ножке*.
 - *Battements fondus* в сторону, вперед и назад носком в пол, позднее на 45°
 - *Petits battements sur le cou-de-pied* перенос ноги равномерный, позднее с акцентом вперед и назад
 - *Battements doubles frappés* носком в пол, в сторону, вперед и назад, позднее на 45°
 - *Grands pliés* по I, II, III позиции
 - *Battements relevés lents* из I, II позиции лицом к станку и боком у станка
 - Перегибы корпуса назад и в сторону (лицом к станку)

4.Экзерсис на середине зала

- Позиции рук: I, II, III; подготовительное положение
- Поклон
- *Demi-pliés* по I, II, V позиции
- *Напряженные удары* :
 - из I и V позиции в сторону, вперед и назад;
 - с *demi-plié* по I и V позиции вперед, в сторону и назад
 - с *demi-plié* по II позиции без перехода и с переходом с опорной ноги
- *Напряженные метательные удары*:
 - из I и V позиции в сторону, вперед и назад;
 - с *demi-pliés* в сторону, вперед и назад
- *Полукруглая ножка на земле и подготовка и внутри* .
- Положение *плечо скрещено и стерто*
- *Port de bras* I, II, III (III по усмотрению педагога)
- *Battements tendus-soutenus* в сторону, вперед и назад.

5. Аллегро

- *Temps leve saute* по I, II, III позиции
- *Смена ног*

6. Экзерсис на пальцах

- *Relevé* по I, II, III позиции
- *Pas échappé* во II позиции (из I и V позиции)
- *Pas de bourrée en face* с переменной ног. Начинается изучение лицом

к станку

7. Знакомство со стилями хореографии. Постановка классического танца. Репетиции.

Теория: Танцевальные стили хореографии. Их истоки и основатели. С какими стилями нам предстоит ознакомиться на практике

Практика: Дуэтная форма (па-де-де). Групповые, массовые танцы (па-детруа, гран па, па-де-катр). Постановка номера в выбранном стиле. Репетиционная работа.

8. Игровая импровизация. Постановка классического танца. Репетиции.

Теория: Знакомство с понятием «импровизация». Основы импровизации.

Практика: Упражнения на воображение групповой и индивидуально. Использовать наглядные и известные образы. Изобразить кого-то или что-то в танце «Зоопарк», «Сказочный паровоз», «Танец на эмоции». Репетиционная работа.

9. Танцевальные комбинации. Постановка классического танца.

Теория: история развития детских классических танцев и их роль в жизни начинающего танцора.

Практика: Разучивание танцевальных этюдов на основе образов, знакомых и понятных детям: «Птичий двор», «Весёлые матрёшки», «Танец кукол», «Котята и утята», «Весёлые строители», «Муравьишки - ребятишки», «Цветочная поляна».

10. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов учебного года.

Практика: проверка умений и навыков, приобретенных за год на открытом занятии. Праздничное закрытие учебного года.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу освоения программы обучающиеся:

будут знать:

- название танцевальных движений;
- знать методику исполнения экзерсиса у станка и на середине зала,
- средства музыкальной выразительности;
- все позиции рук и ног

будут уметь:

- владеть основами классического танца, уметь грамотно их исполнять;
- определять на слух образцы классической музыки, ориентироваться в музыкальном сопровождении уроков классического танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык танца.

будут развиты (сформированы):

- навыки в области классического танца;
- эстетическое восприятие и творческое воображение.
- навыки самостоятельной творческой деятельности.

В конце обучения учащиеся принимают участие в отчетном концерте в виде экзерсиса на середине зала (сцены).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

1. Учебный оборудованный хореографический класс.
2. Концертный зал.
3. Комнаты для переодевания.
4. Интернет, наглядная информация по сценической практике (фото, видеоматериал).
5. Концертные костюмы.
6. Аудиоаппаратура (музыкальный центр, колонки.)

- *библиотечный фонд:*

- стандарт дополнительного образования художественно-эстетической направленности для ЦДТ;
- методические издания, учебные пособия, книги по классическому танцу, для преподавателей хореографических дисциплин и руководителей хореографических коллективов.

- Примерные Программы по хореографическим дисциплинам.

- *демонстрационные материалы:*

- плакаты методические;
- портреты выдающихся хореографов, выдающихся деятелей в области хореографического искусства.

- *технические средства:*

- персональный компьютер;
- усилитель звука, колонки;
- переносной музыкальный центр;
- экран (на штативе);
- цифровая видеокамера.

- *учебно-практическое оборудование:*

- хореографический станок;
- гимнастические коврики;
- гимнастические скакалки;
- сценические костюмы.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации по хореографии.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация обучающихся в коллективе проводится:

- первичная (входящая) аттестация - в начале учебного года;
- промежуточная аттестация - декабрь; май
- итоговая аттестация - в конце освоения программы (май). (Приложение

№1).

Формы проведения аттестации:

- открытые занятия для родителей, на которых обучающиеся показывают свои знания, умения, способности;
- отчетный концерт, который проходит в конце учебного года, где обучающиеся показывают все, чему они научились за этот год, через танцы разных стилей и направлений.
- выступления на различных мероприятиях, концертах, конкурсах фестивалях.

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся является руководитель коллектива с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность коллектива.

Механизмом оценки роста является: «обратная связь» обучающегося и педагога, уровень задач, которые ставят перед собой обучающиеся и коллектив, а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- видеозаписи выступлений;
- фото достижений;
- грамоты и дипломы
- журнал посещаемости
- отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- защита творческих работ
- концерты
- поступление выпускников в образовательные организации по профилю.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Изучение методической и специальной литературы по классическому танцу.
2. Просмотр видеоматериалов: открытых уроков и концертных номеров аналогичных и специальных учебных заведений.
3. Просмотр хореографических номеров профессиональных коллективов.
4. Обмен опытом работы посредством открытых уроков и отчётных концертов.
5. Знакомство с методикой работы аналогичных учебных заведений.
6. Поиск необходимого материала в интернете, участие в форумах на интересующую тему.

Методы обучения:

1. Методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические).
2. Методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование- доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).
3. Методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).
4. Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Методы организации занятия по хореографии:

метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;

метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:

- проработка и закрепление пройденного программного материала;
- раскрытие индивидуальности обучающегося через творческое самовыражение;
- создание хореографических композиций;

- выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности.

- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей.

Целостный процесс обучения танцам разделен на три этапа:

1. Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительно представления об упражнении:

- название упражнения;
- показ упражнения;
- объяснение техники исполнения упражнения.

2. Этап углубленного разучивания упражнения.

3. Этап закрепления и совершенствования упражнения.

При проведении занятий максимально возможно применяются занимательные и игровые формы обучения, с использованием современных педагогических технологий:

- здоровьесберегающее;
- технологии развивающего обучения;
- разноуровневое обучение;
- коллективной системы обучения;
- использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;
- технология перспективно-опережающего обучения;
- технологии развития творческих качеств личности;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии.

Образовательный процесс предполагает следующие формы учебной деятельности: учебные занятия, открытые занятия для педагогов и родителей, комбинированные занятия, игры, концерты, конкурсы, смотры и др.

Главное на занятиях – создание творческой увлеченности искусством, впечатления, развитие способностей, а также четкое соблюдение техники безопасности, режима труда и отдыха.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. *Базарова Н., Мей В.* Азбука классического танца. Л., М., Искусство, 1964.
2. *Ваганова А.Я.* Основы классического танца. Санкт-Петербург, «Лань», 2002г.
3. *Костровицкая В.* Классический танец. Слитные движения /Под ред. Вагановой А. М., Сов. Россия, 1961.
4. *Костровицкая В.С.* 100 уроков классического танца. , Санкт-Петербург, Москва, Краснодар, «Планета музыки», 2009г.
5. *Костровицкая В., Писарев А.* Школа классического танца. М., Искусство, 1976.
6. *Тарасов Н.* Классический танец. Школа мужского исполнительства. М., Искусство, 1971.
7. *Головкина С.* Уроки классического танца / С. Головкина, - М., Искусство, 1989г.
8. *Костровицкая В.С.* Школа классического танца. / *В.С. Костровицкая, А. Писарев*, - Л. - Искусство, 1986г.
Тарасов Н. Классический танец, / *Н.Тарасов*, - М., Искусство, 1981г.

Литература, рекомендуемая детям, родителям.

1. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011
2. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
3. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
4. Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам. – Ростов-на Дону: Феникс, 2003
5. Пасютинская В. Волшебный мир танца: кН. Для учащихся. – М.: Просвещение, 1985
6. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003.
7. Федорова Г. Танцы для развития детей. –М., 2000.
8. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2011

Методические рекомендации:

При постановке стопы нужно объяснить учащимся, что стопа стоит на трех точках: мизинец, большой палец, пятка. Такая постановка поможет избежать так называемого «завала» на большой палец. Также рекомендуется больше внимания обращать на выворотность ног, для этого полезно почаще объяснять учащимся правила исполнения *demi-plié* и *grand plié*. Особо следить за выходом из *grand plié* («ноги выворачиваем еще больше, когда встаем»).

При работе над *battements fondus* обращать особое внимание на опорную ногу: она работает, как тугая пружинка (сколько низ, столько верх). При изучении *relevés lents* можно сказать учащимся, что к работающей ноге привязан огромный шар, который поднимает ногу.

Образные выражения лучше воспринимаются детьми. При изучении прыжков необходимо следить за тем, чтобы дети отталкивались от пола всей ногой (стопой), чтобы не было прыжков на полупальцах, сильно работала пятка (для этого делаем *battements tendus* с нажимом).

Рекомендуется также в середине экзерсиса у станка исполнять комплекс упражнений головой.

Исходная позиция – ноги в свободной позиции (пятки вместе, носки врозь), руки на талии, голова прямо, стоим спиной к станку на небольшом расстоянии; музыкальный размер 2/4, на каждую четверть делаем следующее:

раз – голова наклоняется вниз

два – голова возвращается в исходное положение

три – голова откидывается назад

четыре – возвращается в исходное положение

раз – голова наклоняется направо

два – и.п.

три – голова наклоняется налево

четыре – и.п.

раз – наклон вниз

два – и.п.

три – откинуть голову назад

четыре – и.п.

раз – голова поворачивается направо

два – и.п.

три – голова поворачивается налево

четыре – и.п.

Весь комплекс повторить два раза.

Далее:

раз – тянемся подбородком вперед;

два – возврат в и.п.;

три – тянемся подбородком вперед;

четыре – возврат в и.п.

раз-два-три-четыре – поворачиваем голову по кругу, начиная с правой стороны

раз – тянемся подбородком вперед;

два – и.п.;

три – тянемся подбородком вперед;

четыре – и.п.

раз-два-три-четыре – поворачиваем голову по кругу, начиная с левой стороны.