

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом учащейся молодежи «Магнит»

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом ГБУДО «Дом учащейся
молодежи «Магнит»
№ 26-од от 26.08.2025 г.



Директор / Л.А. Летучева /

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Школа современной хореографии «Азарт»
(наименование программы)

Направленность: художественная
(наименование направленности программы)

Срок освоения программы: 4 года
Возрастная категория учащихся: 5-15 лет

Автор-составитель: Коробейникова
Анна Вячеславовна, педагог
дополнительного образования,
высшая квалификационная
категория

г. Магнитогорск, 2025 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативная база. Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа современной хореографии «Азарт»» разработана с учетом: Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года (с изменениями на 21 июля 2020 года)» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р) (с изменениями на 15 мая 2023 года); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»), Лицензии на право ведения образовательной деятельности ГБУДО ДУМ «Магнит»; Приказ Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

Направленность (профиль) программы - художественная.

Актуальность. Современные эстрадные танцы – это танцы, сочетающие в себе самые различные стили. Невозможно сразу определить к какому жанру они относятся. Именно они помогают сделать выступление танцора живым и ярким. Именно это делает актуальным современные эстрадные танцы среди детей и молодёжи.

Педагогическая целесообразность. Занятия современными эстрадными танцами позволяют обучающимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения различных танцев, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки. Кроме того, обучение современным эстрадным танцам совершенствует координацию движений, способствует укреплению мышечного аппарата.

Отличительные особенности программы. Особенность данной программы состоит в том, что она охватывает различные стили и направления, и направлена на разностороннее физическое совершенствование обучающихся с различной физической подготовкой. Программа позволяет подобрать набор танцевальных движений и танцевальных

композиций для обучающихся с различными физическими данными и танцевальными интересами.

Уровень сложности - базовый.

Адресаты программы – обучающиеся 5-15 лет, не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой и танцами.

Особенности организации образовательного процесса. В программе учитывается реальный уровень подготовки учащихся. В программу входят, как учебно-тренировочная, так и воспитательная работа. По данной программе могут заниматься, как девушки, так и юноши, так как содержание программы рассчитано на физическое совершенствование.

Форма обучения – очная.

Язык(и), на котором(ых) осуществляется образование (обучение) – русский.

Срок освоения программы и объем программы: 4 года.

1 год обучения: 140 часов;

2 год обучения: 140 часов;

3 год обучения: 140 часов;

4 год обучения: 140 часов;

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 ак. часа (ак. час – 45 мин.)

В режиме полного (вынужденного) перехода на дистанционное обучение¹ академический час – 30 минут.

Общий объем часов образовательной программы при переходе на дистанционное обучение остаётся прежним с учетом того, что разница в выданных часах отводится на

¹ Под дистанционным обучением понимается реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что позволяет осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

самостоятельную работу обучающихся (самостоятельное освоение теории и практики) и на работу педагога по организации дистанционного обучения.

1.2 Цель и задачи программы

Цель - формирование творческой, эстетически развитой личности подростка средствами современной хореографии, развитие потребности творческого самовыражения средством создания пластического художественного образа.

Задачи:

Образовательные:

- освоить технику безопасности;
- освоить основы хореографии и истории современных хореографических направлений;
- сформировать знания по основам хореографии и истории современных хореографических направлений;
- освоить владение навыками артистичного, эмоционального исполнения танцевальной композиции;
- научиться исполнять танцевальные движения, элементы современного танца;
- овладеть навыками артистичного, эмоционального исполнения танцевальной композиции;
- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения;
- о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью;
- о межпредметном характере изучаемой деятельности;
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

Развивающие:

- развитие фантазии, творческого мышления, способности к творческому самовыражению посредством создания пластического художественного образа;
- развить общую физическую выносливость;
- развить координацию, гибкость, пластику;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами; формирование навыка самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в поисковиках, электронных платформах, сайтах, блогах и т.д;
- развитие умения работать дистанционно, выполнять задания самостоятельно.

Воспитательные:

- воспитание творческой активности, культуры выступления, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия и уверенности в себе;
- воспитание культуры и эстетики движения;
- воспитание культуры отношения к своему здоровью.
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развивать проектное мышление и способность действовать в проектной группе;
- развивать способности анализировать свою деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

1.3 Учебный (тематический) план

1 год обучения

	Название раздела, темы	Количество часов	
--	------------------------	------------------	--

№ п/п		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	1	1	0	беседа
2.	История хореографического искусства	2	1	1	беседа
3.	Азбука музыкального движения	19	1	18	педагогическое наблюдение
4.	Ритмика	18	1	17	педагогическое наблюдение
5.	Гимнастика	18	1	17	педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	0	2	контрольный урок
6.	Элементы классического танца	16	4	12	педагогическое наблюдение
7.	Элементы народно-сценического танца	16	4	12	педагогическое наблюдение
8.	Элементы историко-бытового танца и современная хореография	16	4	12	педагогическое наблюдение
9.	Стретчинг	10	1	9	педагогическое наблюдение
10.	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа	6	1	5	педагогическое наблюдение
11.	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	14	1	13	педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	0	2	контрольный урок
Итого		140	33	107	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	
2.	История хореографического искусства	2	1	1	беседа
3.	Ритмика	16	1	15	педагогическое наблюдение

4.	Гимнастика	16	1	15	педагогическое наблюдение
5.	Основы классической хореографии	26	1	25	педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	0	2	контрольный урок
6.	Основы народно-сценического танца	24	4	20	педагогическое наблюдение
7.	Основы современного танца	24	4	20	педагогическое наблюдение
8.	Танцевальная импровизация	4	1	3	педагогическое наблюдение
9.	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа	6	1	5	педагогическое наблюдение
10.	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	16	1	15	педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	0	2	контрольный урок
Итого		140	17	123	

3 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	
2.	История хореографического искусства	2	1	1	беседа
3.	Ритмика	16	1	15	педагогическое наблюдение
4.	Гимнастика	16	1	15	педагогическое наблюдение
5.	Основы классической хореографии	26	1	25	педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	0	2	контрольный урок
6.	Основы народно-сценического танца	24	4	20	педагогическое наблюдение
7.	Основы современного танца	24	4	20	педагогическое наблюдение
8.	Танцевальная импровизация	4	1	3	педагогическое наблюдение

9.	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа	6	1	5	педагогическое наблюдение
10.	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	16	1	15	педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	0	2	контрольный урок
Итого		140	17	123	

4 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	
2.	История хореографического искусства	2	1	1	беседа
3.	Ритмика	16	1	15	педагогическое наблюдение
4.	Гимнастика	16	1	15	педагогическое наблюдение
5.	Основы классической хореографии	26	1	25	педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	0	2	контрольный урок
6.	Основы народно-сценического танца	22	2	20	педагогическое наблюдение
7.	Основы современного танца	22	2	20	педагогическое наблюдение
8.	Танцевальная импровизация	4	1	3	педагогическое наблюдение
9.	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа	6	1	5	педагогическое наблюдение
10.	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа	16	1	11	педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		2	0	2	контрольный урок
Итоговая аттестация		4	0	4	отчётный концерт
Итого		140	13	127	

1.4 Содержание программы

1 год обучения.

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности. Требования к одежде танцора. Диета и гигиена танцора.

Практика: не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. История хореографического искусства

Теория: Хореография как вид искусства. Народный танец как основа сценической хореографии. Балет, как высшая ступень развития хореографии. Отечественная хореография на современном этапе. Современные течения в зарубежном хореографическом искусстве.

Практика: Учебно-тренировочная работа. Элементы историко-бытового и современного танца.

Тема 3. Азбука музыкального движения

Теория: Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4. Контрастная музыка (быстро, медленно). Правила и логика перестроений. Такт и затакт.

Практика: Учебно-тренировочная работа. Маршировка в темпе и ритме музыки (шаги на месте, вокруг себя, вправо, влево). Повороты на месте (строевые), продвижения на углах, с прыжком (вправо, влево). Перестроение из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два, продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаги (с носка на пятку). Танцевальные шаги в образах (оленья, журавля). Дирижерский жест, тактирование на 2/4, 3/4, 4/4. Выделение сильной доли.

Тема 4. Ритмика

Теория: Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности (Характер музыки. Динамика (сила звука). Темп. Метроритм. Строение музыкального произведения (форма, фактура). Длительности. Ритмический рисунок. Маршевая и танцевальная музыка. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.

Практика: позиции ног. Позиции и положения рук. Положения корпуса. Различные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках). Бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом). Танцевальные шаги и бег. Простейшие элементы русского (национального) танца. Прыжки. Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и перестроения. Упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног). Упражнения на координацию движений. Музыкально-ритмические этюды и игры.

Тема 5. Гимнастика

Теория: последовательность исполнения. Правильность построения.

Практика: Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. Упражнения для исправления осанки. Упражнения на укрепление мышц

брюшного пресса. Полушпагат, шпагат. Упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»).

Тема 6. Элементы классического танца

Теория: Специфика танцевального шага и бега. Тренировка суставно-мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положение рук, ног.

Практика: Упражнения у станка. Правила постановки корпуса (лицом к станку). Позиции ног: I, II, III, IV, V. Постановка рук (подготовительная I II III позиции, середина). Батман тандю по I, V поз. Деми плие по III V поз. Деми рон де жамб партер. Положение ноги сюр ле ку де пье. Батман фраппе. Реле велянт на 45°, 90°. Вращение на середине.

Тема 7. Элементы народно-сценического танца

Теория: Русский народный танец. Сюжеты и темы танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук.

Практика: Русский народный танец. Позиции рук: 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка. Простой шаг, шаг вперёд. Переменный ход. Притоп, удар всей стопой, шаг с притопом в сторону. Тройной притоп. Припадание на месте с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблуках из 1 позиции. Ковырялочка. Подготовка к присядке (мальчики). Полуприсядка. Вращение на подскоках по 1/4 круга. Элементы кадрили. Основной ход (удар каблуками). Шаркающий ход. Положение рук (чуть согнуты в локте).

Тема 8. Элементы историко-бытового танца и современная хореография

Теория: Особенности старинного танца XVIII века, «Гавот». Поклоны, позы, шаги. Старинные костюмы, прически. Азбука диско-танцев.

Практика: Поклоны и реверансы XVIII века. Композиция «Гавота» (па де грас). Поклоны для девочек и мальчиков. Па галопа по VI позиции. Па галопа по III позиции. Шаг «Полонеза». Азбука диско-танцев. Повороты головы. Наклоны головы. Мах головы, вращение. Выдвижение подбородка. Движение плечами. Вращение плечами. Махи руками. Движения туловища и талии. Повороты корпуса.

Тема 9. Стретчинг

Теория: Средства и методы развития гибкости. Назначение и характеристика стретчинга. Виды стретчинга. Правила применения упражнений стретчинга и регулирование нагрузки. Специализированные термины стретчинга. Базовые упражнения стретчинга на мышцы шеи, туловища, груди, спины, рук и плечевого пояса, на мышцы передней поверхности

бедра, на мышцы задней поверхности бедра и ягодицы, задней поверхности ног, на мышцы голени,
Практика: Учебно-тренировочные занятия. Растяжки отдельных мышц, групп мышц. Игровой стретчинг.

Тема 10. Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.

Теория: Определение рисунка танца. Перестроения.

Практика: Русский танец. Кадриль. Па де грас. Танец «Гавот». Спенк. С включением элементов современных танцев.

Тема 11. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.

Теория: Характер исполнения танцев.

Практика: Отработка основного шага русского танца. Работа над руками (смягчённые локти). Па де грас (чёткое исполнение поворотов). Работа над техникой современных танцев.

2 год обучения.

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Повторение техники безопасности и требования к одежде, гигиене и диете танцора.

Практика: не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. История хореографического искусства

Теория: Повторение пройденного материала за 1-й год обучения. Терминология хореографии. Средства создания образа в хореографии. Образцы классического наследия балетного репертуара. Основные этапы развития хореографического искусства. Отличительные особенности хореографического искусства исторических эпох.

Практика: Учебно-тренировочная работа. Элементы историко-бытового и современного танца.

Тема 3. Ритмика

Теория: Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности (Характер музыки. Динамика (сила звука). Темп. Метроритм. Строение музыкального произведения (форма, фактура). Длительности. Ритмический рисунок. Маршевая и танцевальная музыка. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки. Музыкально-ритмические этюды и игры.

Практика: позиции ног. Позиции и положения рук. Положения корпуса. Различные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках). Бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом). Танцевальные шаги и бег. Простейшие элементы русского (национального) танца. Прыжки. Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и перестроения. Упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног). Упражнения на координацию движений. Музыкально-ритмические этюды и игры.

Тема 4. Гимнастика

Теория: Техника упражнений для стоп, на выворотность, упражнений на гибкость вперед и назад. Техника силовых упражнений для мышц спины и живота. Упражнения на развитие шага. Прыжки.

Практика: Учебно-тренировочная работа. Упражнения для стоп: шаги на всей стопе и на полупальцах; сокращение и вытягивание стоп по VI позиции; круговые движения стопами

в позиции лёжа на спине; Releve на полупальцах в VI позиции у станка. Упражнения на выворотность: «лягушка»; лёжа на полу развернуть ноги из VI позиции в I. Упражнения на гибкость вперед: «складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы и «складочка» по I позиции; наклон вперед прогнувшись и др. Развитие гибкости назад: «поза сфинкса»; port de bras на вытянутых руках; «колечко» с глубоким port de bras назад; стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад и др. Силовые упражнения для мышц живота: подъемы ног из положения лёжа, «голок», стойка на лопатках. Силовые упражнения для мышц спины: «самолёт», «лодочка», отжимание от пола, «обезьянка». Упражнения на развитие шага из положения лежа на полу, шпагаты, полушпагаты. Прыжки: Temps sauté по VI позиции; Подскоки на месте и с продвижением; на месте перескоки с ноги на ногу; «пигвинчики»; прыжки с поджатыми ногами.

Тема 5. Основы классической хореографии

Теория: Постановка корпуса, ног, рук и головы. Терминология. Изучение основных движений классического танца в чистом виде и в медленном темпе. Развитие элементарных навыков координации движений и музыкальности.

Практика: Экзерсис у станка (Позиции ног – I, II, III, V. Позиции рук - подготовительное положение; 1, 2, 3. Demi-pliés – по I, II и V позициям. Grand pliés по I, II, и V позициям. Plié-soutenus - в сторону, вперед, назад. Plié-soutenus - в сторону, вперед, назад. Перегибы корпуса назад, в сторону лицом к станку). Середина зала (Позиции ног – I, II, III, V. Позиции рук - подготовительное положение; 1, 2, 3. Demi-pliés – по I, II и V позициям en face. Grand plies в I и II позициям en face, и др.). Allegro (Первоначально все прыжки изучаются лицом к станку). Шаги и бег (в продвижении вперед): бытовой; танцевальный шаг с носка; шаг на полупальцах; боковой шаг на всей стопе по прямой позиции; лёгкий бег на полупальцах; бег с поднятым коленом «лошадки».

Тема 6. Основы народно-сценического танца

Теория: Русский народный танец. Простейшие элементы и движения народно-сценического танца у станка и на середине зала. Характер исполнения движений.

Практика: Русский народный танец. Навыки танцевальной координации движений. Постановка корпуса, ног, рук и головы. Открывание и закрывание рук из подготовительного положения. «Гармошка» из стороны в сторону с plié и без plié. «Ковырялочка» из III свободной позиции в сторону, назад (с поворотом на 180 градусов). «Припадание» в сторону из III свободной позиции. Подскоки. Русский бег. «Перескоки». «Молоточки». Простой и переменный русский ход с носка в продвижении вперед и назад. Притопы. Перетопы с «противоходом». Хлопушки в парах.

Тема 7. Основы современного танца

Теория: Новые направления в хореографии такие, как «стрит», «ситти», «джем», «хаус», «модерн» и т.д. Изучение терминологии. Основные элементы танца «джаз-модерн» («изоляция», параллель и оппозиция).

Практика: Шаги, проходки по рисунку. Джаз-разминка. Разучивание и прокручивание «изоляций». Упражнения для бедер, круговые, полукруги, покачивание, восьмерки. Упражнения на координацию, полуприседания, bat – frappe, tendu, grand – bat. Упражнения на координацию и с продвижением в пространстве. Разучивание упражнений: «перекаты», «скольжение», «икс», «пружинка». Разучивание эстрадных связок. Исполнение основных

элементов танца джаз-модерн («изоляция», параллель и оппозиция) на середине зала. Разучивание танцевальных связок в стиле джаз.

Тема 8. Танцевальная импровизация

Теория: Понятие танцевальной импровизации, её роль в постановке и в исполнении танца. Темы для импровизаций даются педагогом, но также и предлагаются самими обучающимися (например, «Времена года», «Ручеёк», «Школьная перемена» и др.).

Практика: Учебно-тренировочная работа. Импровизация у станка по 8, 4, 2. Музыка русская народная, музыка джаз. Составление танцевальных комбинаций с различным комбинированием разученных элементов народных и современных танцев.

Тема 9. Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.

Теория: Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Манера, стиль исполнения. Принцип построения музыкальной фонограммы, подбор музыки. Единство музыки и танцевальных движений. Танцевальные акценты. Просмотр видеоматериалов.

Практика: Работа над постановкой танцев (танец «Северный», танец «Полька», Современный танец: элементы «Джаз» танцев: «Джайв», «Рок-н-рол», «Блюз»).

Тема 10. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.

Теория: Характер исполнения танцев. Особенности работы над художественным образом, характерностью танца.

Практика: Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность и манера исполнения. Отработка четкости в перестроениях, точности в позах, лёгкости в прыжках, четкости исполнения танцевальных движений. Работа над синхронностью исполнения.

3 год обучения.

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Повторение техники безопасности и требования к одежде, гигиене и диете танцора.

Практика: не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. История хореографического искусства

Теория: Повторение пройденного материала за 2-й год обучения. Знакомство с образцами классического наследия балетного репертуара. Основные этапы развития хореографического искусства. Основные отличительные особенности хореографического искусства различных исторических эпох, стилей и направлений. Выдающиеся представители и творческого наследия русского и советского балета. Основные этапы становления и развития русского балета.

Практика: Анализ произведений хореографического искусства с учетом времени его создания, стилистических особенностей, содержательности, взаимодействия различных видов искусств, художественных средств создания хореографических образов.

Тема 3. Ритмика

Теория: Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности (Характер музыки. Динамика (сила звука). Темп. Метроритм. Строение музыкального произведения (форма, фактура). Длительности. Ритмический рисунок. Маршевая и танцевальная музыка. Формирование танцевально-двигательных навыков,

основанных на метроритмической организации музыки. Музыкально-ритмические этюды и игры.

Практика: Музыкально-ритмическая тренировка. Позиции ног. Позиции и положения рук. Положения корпуса. Различные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках). Бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом). Танцевальные шаги и бег. Простейшие элементы русского (национального) танца. Прыжки. Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и перестроения. Упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног). Упражнения на координацию движений. Сочетание музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

Тема 4. Гимнастика

Теория: Техника упражнений для стоп, на выворотность, упражнений на гибкость вперед и назад. Техника силовых упражнений для мышц спины и живота. Упражнения на развитие шага. Прыжки.

Практика: Учебно-тренировочная работа. Упражнения для стоп: *Releve* на полупальцах в VI позиции; из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы; сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем; упражнения у станка. Упражнения на выворотность: «лягушка» с наклоном вперед; выворот ног в I позиции из положения сидя, и из положения лёжа на спине. Упражнения на гибкость вперед: спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям); лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед; «кошечка» спиной к станку. Развитие гибкости назад: «кошечка» из положения «сидя на пятках»; «корзиночка»; «мост»; из положения «стоя» опуститься на «мостик» и др. Силовые упражнения для мышц живота: «уголок» из положения лежа; стойка на лопатках; лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в I позицию. Силовые упражнения для мышц спины: упражнения в парах и индивидуально: поднимание и опускание туловища и ног из положения лёжа; Упражнения на развитие шага: Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° и *grand battement jete* по I позиции во всех направлениях, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой и др. Прыжки: Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног, прыжок в «лягушку» со сменой ног; «козлик»; прыжок в шпагат.

Тема 5. Основы классической хореографии

Теория: Повторение ранее пройденного материала. Усложнение терминологии и техники исполнения ранее пройденных движений, изучение новых более сложных движений, расширение их комбинирования в упражнениях.

Практика: Развитие силы и выносливости ног за счет ускорения темпа исполнения, увеличения количества каждого тренируемого движения. Продолжение развития координации. Экзерсис у станка (Позиции ног – IV. *Demi-pliés* в IV позиции. *Grand-plies* в IV позиции. *Battements tendus*. *Battements fondus* на 45° во всех направлениях. Перегибы корпуса назад, в сторону лицом к станку). Середина зала (Положение *epaulement croisee* и *effacee*; Позы: *croisee*, *effacee* вперед и назад; I, II и III *arabesques* носком в пол; *Grand-plies* в I, II позициях *en face*; в V позиции *en face* и *epaulement croisee*, и др.). *Allegro* (*Pas assemble*

с открыванием ноги в сторону; Petit pas chasse во всех направлениях en face и в позах, Pas balance в позах, и др.).

Тема 6. Основы народно-сценического танца

Теория: Русский народный танец. Повторение пройденного материала. Усложненные элементы и движения народно-сценического танца у станка и на середине зала. Характер исполнения движений.

Практика: Русский народный танец. Движения у станка (Battements tendu – «носок - каблук» с окончанием в plie (каблук). Battements tendu jete pour-le-pied в сочетании с притопами. Подготовка к «веревочке» - разворот бедра в закрытое - открытое положение. «Каблучное» - маленькое с 2-м ударом. Перегибы корпуса – в I прямой позиции на вытянутых ногах на полупальцах). Простые переводы рук из позиции в позицию. Земной русский поклон. «Гармошка» в повороте. «Веревочка» простая, двойная, с переступанием. «Маятник» в прямом положении. «Моталочка» в прямом положении. «Переборы» подушечками стоп. Шаги. Дробные выстукивания. Вращения.

Тема 7. Основы современного танца

Теория: Повторение ранее пройденного материала. Изучение терминологии. популярные направления 20 века. Танец «Чарльстон» - быстрый танец в размере 4/4 с синкопированным ритмом.

Практика: Тренинги: умение выражать в пластике содержание музыки. Импровизации на темы современной музыки (соло). Разучивание основного и основных движений шага для танца «Чарльстон». Разучивание «Чарльстона» с продвижением в сторону, вперед, назад. Разучивание «Чарльстон с поворотом». Работа над манерой исполнения. Разучивание танцевальных композиций из проученных танцевальных движений «Чарльстон». Разучивание танцевальных композиций из проученных элементов, связки в паре. Разучивание движений по рисунку. Работа с тростью. Работа с тростью в паре. Отработка элементов и связок танца «Чарльстон».

Тема 8. Танцевальная импровизация

Теория: Повторение ранее изученного материала. Понятие рисунка танца. Выражение отношения к природе через танцевальную импровизацию. Темы для импровизаций даются педагогом, но также и предлагаются самими обучающимися (например, танцевальные этюды «Осень», «Ёлка» и т.п.). Импровизация на современные мотивы (например, этюды «Каникулы», «Робот»).

Практика: Учебно-тренировочная работа. Импровизация в современном стиле. Свободная импровизация. Составление танцевальных комбинаций с различным комбинированием разученных элементов народных и современных танцев. Развитие творческих способностей обучающихся в парах, индивидуально.

Тема 9. Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.

Теория: Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Манера, стиль исполнения. Просмотр

видеоматериалов. Чемпионаты, конкурсы по современным танцам. Анализ выступлений команд и участников. Тенденции и перспективы развития.

Практика: Работа над постановкой танцевальных композиций на основе изученных ранее элементов танцев (танец «Фигурный вальс», танец «Ритмический фокстрот», танец «Чарльстон», танец «Ча-ча-ча», и др.).

Тема 10. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.

Теория: Характер исполнения танцев. Особенности работы над художественным образом, характерностью танца.

Практика: Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность и манера исполнения. Отработка четкости в перестроениях, точности в позах, лёгкости в прыжках, четкости исполнения танцевальных движений. Работа над синхронностью исполнения.

4 год обучения.

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Повторение техники безопасности и требования к одежде, гигиене и диете танцора.

Практика: не предусмотрена учебным планом.

Тема 2. История хореографического искусства

Теория: Повторение пройденного материала за 3-й год обучения. Отечественная хореография на современном этапе. Современные течения в зарубежном хореографическом искусстве. Представление о месте и роли фестивалей и конкурсов в развитии хореографического искусства.

Практика: Учебно-тренировочная работа. Элементы современного танца.

Тема 3. Ритмика

Теория: Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности (Характер музыки. Динамика (сила звука). Темп. Метроритм. Строение музыкального произведения (форма, фактура). Длительности. Ритмический рисунок. Маршевая и танцевальная музыка. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки. Музыкально-ритмические этюды и игры.

Практика: Музыкально-ритмическая тренировка. Позиции ног. Позиции и положения рук. Положения корпуса. Различные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках). Бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом). Танцевальные шаги и бег. Простейшие элементы русского (национального) танца. Прыжки. Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и перестроения. Упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног). Упражнения на координацию движений. Сочетание музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

Тема 4. Гимнастика

Теория: Техника упражнений для стоп, на выворотность, упражнений на гибкость вперед и назад. Техника силовых упражнений для мышц спины и живота. Упражнения на развитие шага. Прыжки.

Практика: Учебно-тренировочная работа. Упражнения для стоп: Releve на полупальцах в VI позиции; из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы; сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем; упражнения у станка. Упражнения на выворотность: «лягушка» с наклоном вперед; выворот ног в I позиции из положения сидя, и из положения лёжа на спине. Упражнения на гибкость вперед: спиной к станку, держась

за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям); лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед; «кошечка» спиной к станку. Развитие гибкости назад: «кошечка» из положения «сидя на пятках»; «корзиночка»; «мост»; из положения «стоя» опуститься на «мостик» и др. Силовые упражнения для мышц живота: «уголок» из положения лежа; стойка на лопатках; лежа на спине *battements releve lent* двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через *rond* собрать в I позицию. Силовые упражнения для мышц спины: упражнения в парах и индивидуально: поднимание и опускание туловища и ног из положения лёжа; Упражнения на развитие шага: Лежа на полу, *battements releve lent* на 90° и *grand battement jete* по I позиции во всех направлениях, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой и др. Прыжки: Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног, прыжок в «лягушку» со сменой ног; «козлик»; прыжок в шпагат.

Тема 5. Основы классической хореографии

Теория: Повторение ранее пройденного материала. Развитие силы и выносливости ног за счет ускорения темпа исполнения, увеличения количества каждого тренируемого движения. Продолжение развития координации: усложнение техники исполнения ранее пройденных движений, изучение новых более сложных движений, расширение их комбинирования в упражнениях.

Практика: Экзерсис у станка (Большие и маленькие позы: *croisee*, *effacee*, *ecartee* вперед и назад, II *arabesque* носком в пол (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения); 1-е и 3-е *port de bras* с ногой, вытянутой на носок вперед, назад и в сторону; *Grands battements jetes*; *Pas tombe* на месте, другая нога в положении *sur le cou-de-pied*; повороты и полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног; *Grands plies* в IV позиции в позах *croisee* и *effacee*). Середина зала (Большие и маленькие позы; *Battements tendus* в больших и маленьких позах, и др.). *Allegro* (*Temps saute* по IV позиции; *Pas assemble* с открыванием ноги вперед и назад *en face* и в маленьких позах; *Pas jete* с открыванием ноги в сторону, и др.).

Тема 6. Основы народно-сценического танца

Теория: Русский народный танец. Повторение и закрепление пройденного материала в более сложных сочетаниях. Усложненные элементы и движения народно-сценического танца у станка и на середине зала. Изучаются новые позиции рук, ног, движений. Характер исполнения движений.

Практика: Русский народный танец. Движения у станка (*Battements tendu* – с работой опорной пятки, «веер» по точкам. *Battement tendu jete* - с работой опорной пятки. «Веребочка» с «косичкой», с «косыночкой», с «ковырялочкой», в повороте (по точкам). «Каблучное» во всех направлениях. «Качалочка». Перегибы корпуса. Дробные выстукивания с продвижением. Вращения. Для девочек – работа с платочком и переводы из позиции в позицию. Для мальчиков – хлопки и удары, «присядки», прыжки.

Тема 7. Основы современного танца

Теория: Повторение ранее пройденного материала. Изучение терминологии. История возникновения современных танцевальных направлений. Массовые современные танцы. Элементы брейка (верхнего – работа диафрагмой, «лесенка», «робот», «волна»; нижнего – «подсечка», «собачка», «экскаватор» и др.). Элементы «Хип-хопа» (ритмичные движения на прыжках). Элементы диско-танца. Отличия Диско от аэробики. Правила исполнения и соревнований по Диско. Диско-танец дуэт. Диско малые группы (3-7 человек). Диско

формейшн (8-24 человека). Основы и техника исполнения диско. Понятие синкоп. Использование синкопов в музыке и в движениях.

Практика: Учебно-тренировочная работа. Разучивание элементов Брейк-данс танец: Подготовительные упражнения для стойки на руках (кувырок вперед, назад; стойка на руках у стены, на середине при поддержке педагога). Стойка на голове. Стил «электрик буги»: шаг робота, повороты корпуса, лунная дорожка, волна. Стил «повертике»: «промакашка», toprock, downrock. Вращения в брейк-данс такие как spins, floats, backspin. Разучивание различных комбинаций в стиле hip-hop, на развитие резкости, координации, амплитуды движений. Разучивание танцевальных связок стиля «Диско».

Тема 8. Танцевальная импровизация

Теория: Повторение ранее изученного материала. Выражение отношения к переживаниям человека. Темы для импровизаций даются педагогом, но также и предлагаются самими обучающимися (например, этюд «Одиночество», этюд «Экспрессия»). Импровизация на современные мотивы (например, этюд «Человек и машина», «Космос», и др.).

Практика: Учебно-тренировочная работа. Быстрый средний. Сочинить комбинации у станка и на середине. Развитие фантазии средствами танцевальной импровизации. Импровизация в современном стиле. Свободная импровизация. Составление танцевальных комбинаций с различным комбинированием разученных элементов народных и современных танцев. Развитие творческих способностей обучающихся в парах, индивидуально.

Тема 9. Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.

Теория: Постановка концертных номеров, разработка и составление сценария номера, синхронное исполнение обучающихся. Соответствие танцевального номера правилам и требованиям соревнований, конкурсов. Темп, ритм, структура музыкального сопровождения, соответствующий стилю «диско». Анализ и обсуждение музыкального сопровождения. Просмотр видеоматериалов. Чемпионаты, конкурсы по современным танцам. Анализ выступлений команд и участников. Тенденции и перспективы развития.

Практика: Работа над постановкой танцевальных композиций на основе изученных ранее элементов танцев (танец «Экспрессия» – соло, танец «Твин пикс», танец «Розовый фламинго», танец «Диско», «Брейк-данс», и др.).

Тема 10. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.

Теория: Актерский тренинг, гимнастика чувств. Сценическое внимание. Сценическая фантазия и воображение. Сценическое пространство. Сценическое общение и взаимодействие. Взаимодействие друг с другом и со зрителем. Контакт со зрителем. Параметры общения.

Практика: Отработка танцевальных элементов, этюдов и танцев в целом. Работа над техникой исполнения. Выразительность и манера исполнения. Отработка четкости в

перестроениях, точности в позах, лёгкости в прыжках, четкости исполнения танцевальных движений. Работа над синхронностью исполнения.

В дистанционном формате теоретический материал дается лекцией по видеосвязи, практический материал показывается преподавателем и отслеживается правильность выполнения студентами через видеосвязь.

1.5 Планируемые результаты

К окончанию 1 года обучения учащиеся должны:

знать:

- технику безопасности, требования к одежде, гигиене и диете танцора;
- названия танцевальных элементов и движений, основные понятия и терминологию хореографического искусства, музыкальную грамоту;
- азы музыкального движения (размер, ритм, темп, длительность, и т.д.);
- начальные сведения по истории хореографического искусства;
- элементарные гимнастические элементы и упражнения на растяжку и развитие гибкости; элементарные элементы русских народных танцев;
- элементарные позиции и положения рук, ног, корпуса в классической хореографии; начальные основы постановочно-репетиционной работы;
- правила безопасного использования сети интернет;
- этику дистанционного общения; о профессиях, связанных с изучаемой предметной областью (фотография/танцы/ДПИ и др.)
- о межпредметном характере изучаемой деятельности (фото/танец/фитнес и т.п.

уметь:

- соединять отдельные движения в хореографическую композицию, исполнять движения классического экзерсиса, выполнять базовые гимнастические элементы;
- исполнять элементарные движения русского народного танца;
- исполнять элементарные движения классического танца;
- исполнять элементарные движения современно дико-танца;
- выполнять упражнения на растяжку и гибкость;
- выполнять основные шаги, повороты, позы и положения рук, ног, корпуса;
- исполнять несложные танцевальные этюды;
- определять характер исполнения и рисунок танца;

владеть:

- элементарной терминологией танцевального искусства;
- навыками координации движений и ориентации в пространстве;
- навыками исполнения элементарных изученных танцевальных элементов;
- навыками исполнительской выразительности;
- элементарной техникой исполнения 1-2 народных танцев;
- элементарной техникой исполнения 1-2 современных танцевальных этюдов классической и современной хореографии в медленном темпе.
- базовыми навыками использования открытых образовательных сред.

К окончанию 2 года обучения учащиеся должны:

знать:

- технику безопасности, требования к одежде, гигиене и диете танцора;
- названия изученных танцевальных элементов и движений, основные понятия и терминологию хореографического искусства, музыкальную грамоту;
- основы музыкального движения (размер, ритм, темп, длительность, и т.д.);
- общие сведения по истории хореографического искусства;

- основные гимнастические элементы и упражнения на растяжку и развитие гибкости;
- основные элементы русских народных танцев;
- основные позиции и положения рук, ног, корпуса в классической хореографии;
- новые направления в хореографии («стрит», «ситти», «джем», «хаус», «модерн» и т.д.);
- элементы танцевальной импровизации;
- основы постановочно-репетиционной работы;

уметь:

- соединять отдельные движения в хореографическую композицию;
- исполнять основные движения русского народного танца;
- исполнять основные движения классического танца в медленном темпе;
- исполнять основные элементы танца «джаз-модерн» («изоляция», параллель и оппозиция), выполнять джаз-разминку, «перекаты», «скольжение», «икс», «пружинка».
- выполнять танцевальные связки в стиле джаз;
- выполнять упражнения на координацию, растяжку, гибкость, развитие быстроты и силы движений;
- выполнять основные шаги, повороты, позы и положения рук, ног, корпуса;
- исполнять несложные танцевальные этюды;
- фантазировать несложные танцевальные импровизации;
- определять характер исполнения и рисунок танца;

владеть:

- элементарной терминологией танцевального искусства;
- навыками координации движений и ориентации в пространстве;
- навыками исполнения элементарных изученных танцевальных элементов;
- навыками исполнительской выразительности;
- основами техники исполнения 3-4 народных танцев;
- основами техники исполнения 2-3 современных танцевальных этюдов классической и современной хореографии в медленном темпе.

К окончанию 3 года обучения учащиеся должны:

знать:

- технику безопасности, требования к одежде, гигиене и диете танцора;
- названия изученных танцевальных элементов и движений, основные понятия и терминологию хореографического искусства, музыкальную грамоту;
- основы музыкального движения (размер, ритм, темп, длительность, и т.д.);
- расширенные сведения по истории хореографического искусства;
- базовые гимнастические элементы и упражнения на растяжку, развитие гибкости, силы и скорости движений;
- основные элементы русских народных танцев;
- основные позиции и положения рук, ног, корпуса в классической хореографии;
- новые направления в хореографии (популярные направления 20 века, танец «Чарльстон»);
- основы танцевальной импровизации;
- базовые сведения в области постановочно-репетиционной работы;

уметь:

- соединять отдельные движения в хореографическую композицию;
- исполнять большинство движений русского народного танца;
- исполнять базовые движения классического танца в ускоренном темпе;
- исполнять основные элементы танца «Чарльстон» в быстром темпе.

- выполнять танцевальные связки и композиции в стиле «Чарльстон»;
- выполнять упражнения на координацию, растяжку, гибкость, развитие быстроты и силы движений;
- выполнять правильно шаги, повороты, позы и положения рук, ног, корпуса в зависимости от стиля и композиции;
- исполнять усложненные танцевальные этюды;
- фантазировать и исполнять танцевальные импровизации;
- определять характер исполнения и рисунок танца;
- выполнять несложные постановки и самостоятельно репетировать;

владеть:

- базовой терминологией танцевального искусства;
- навыками координации движений и ориентации в пространстве;
- навыками исполнения усложненных изученных танцевальных элементов;
- навыками исполнительской выразительности;
- основами техники исполнения 3-5 народных танцев;
- основами техники исполнения 3-4 современных танцевальных этюдов классической и современной хореографии, в том числе в ускоренном и быстром темпе.

К окончанию 4 года обучения учащиеся должны:

знать:

- технику безопасности, требования к одежде, гигиене и диете танцора;
- названия изученных танцевальных элементов и движений, основные понятия и терминологию хореографического искусства, музыкальную грамоту;
- основы музыкального движения (размер, ритм, темп, длительность, и т.д.);
- расширенные сведения по истории хореографического искусства;
- базовые гимнастические элементы и упражнения на растяжку, развитие гибкости, силы, скорости и координации движений;
- усложненные элементы русских народных танцев;
- позиции и положения рук, ног, корпуса в классической хореографии;
- массовые современные танцы, техника исполнения «Брей-данс», «Хип-хоп», «Диско»;
- правила соревнований по современным танцам;
- базовые сведения в области танцевальной импровизации;
- базовые сведения в области постановочно-репетиционной работы;

уметь:

- соединять отдельные движения в хореографическую композицию;
- исполнять большинство движений русского народного танца;
- исполнять базовые движения классического танца в ускоренном темпе;
- исполнять «Брей-данс», «Хип-хоп», «Диско», в т.ч. в быстром темпе;
- самостоятельно составлять танцевальные этюды на основе изученных элементов разных стилей;
- выполнять танцевальные связки и композиции в стилях «Брей-данс», «Хип-хоп», «Диско»;
- выполнять упражнения на координацию, растяжку, гибкость, развитие быстроты, координации и силы движений;
- выполнять правильно шаги, повороты, позы и положения рук, ног, корпуса в зависимости от стиля и композиции;
- исполнять сложные танцевальные этюды;
- фантазировать и исполнять танцевальные импровизации;
- выполнять постановки различной сложности и самостоятельно репетировать;

владеть:

- углубленной терминологией танцевального искусства;
- навыками координации движений и ориентации в пространстве;
- навыками исполнения изученных танцевальных элементов различной сложности;
- навыками исполнительской выразительности;
- основами техники исполнения 4-6 народных танцев;
- основами техники исполнения 5-6 современных танцевальных этюдов классической и современной хореографии, в том числе в быстром темпе.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование учебного процесса:

- танцевальный класс, оборудованный зеркалами и станками;
- комната для переодевания;
- концертные костюмы, реквизит;
- оборудованное помещение для хранения костюмов;
- наличие компьютера, планшета, гаджета;
- наличие выхода в информационно-коммуникационную сеть Интернет;
- программное обеспечение для дистанционного обучения (Интернет-браузер, программы для просмотра изображений и видео-файлов, пакет MS Office, Skipe, Zoom, и др.)
- цифровая платформа реализации образовательной программы: сеть во Вконтакте <https://vk.com/public193826962>

Технические средства обучения:

- аппаратура (музыкальный центр);
- аудио и видеоматериалы.

Информационное обеспечение:

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): <http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/> (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная

библиотечная система BOOK.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

Видео-уроки:

Ютуб-канал «Katya Breeze» - URL: <https://www.youtube.com/channel/UCUGjtEek5QvRjfpakNjIWkg/playlists>

Ютуб-канал «Школа Танца ONLINE» - URL: <https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQIVGUPQ/playlists>

Ютуб-канал «Онлайн уроки танцев с Шоу-балетом "Культурная революция"» - URL: https://www.youtube.com/channel/UCHMc6uzQYq_mR8bHy2YLzAg/playlists

Ютуб-канал «Dance Center» - URL: <https://www.youtube.com/channel/UCbcG9Ep6ez3J540-69p3oWQ/playlists>

Ютуб-канал «Планетариум» - URL: <https://www.youtube.com/channel/UClaPWUKegLCHSJ5k6bKWF5g/playlists>

Ютуб-канал «Stretch Me» - URL: <https://www.youtube.com/channel/UCYKRL1Q32-4tNGhip3q5z1A/playlists>

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

Литература и интернет-ресурсы для обучающихся программы «Ансамбль современной хореографии «Азарт»:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис – пресс, 2000. – 266 с. – (Серия: Внимание дети!) – Режим доступа: https://eknigi.org/dlja_detej/162447-azbuka-xoreografii.html

2. Александрова Н.А. Классический танец для начинающих. – М.: «Планета музыки», 2009. – 128 с. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/aleksandrova-na-klassicheskiy-tanec-dlya-nachinayuschih_fe74b58be0e.html

3. Морозова Л. В. Стретчинг: учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова ; Сев.-Зап. ин-т управления – филиал РАНХиГС. –Казань: Изд-во «Бук», 2018. – 56 с. – Режим доступа: https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Stretching.pdf

4. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. 2 изд., стер. – СПб.: Лань, 2011. – 128 с. – Режим доступа:

https://vk.com/doc1447969_439537992?hash=926768c9d78f63e1dd&dl=30b3d854ed95b978c5

5. Книги по танцам на портале «R-dance». – Режим доступа: <https://r-dance.club/category/dance-training/books-on-choreography-and-dance/>
6. Великие танцоры. – Режим доступа: <http://balletomania.ru/>
7. Всё о танцах. – Режим доступа: <https://www.dance.ru/>
8. Портал современных танцев. – Режим доступа: <http://idance.ru/>
9. Виртуальная галерея «Танец от древнейших времен до наших дней». – Режим доступа: <http://www.gallery.balletmusic.ru/index.htm>
10. «Маленькая балетная энциклопедия». – Режим доступа: <http://www.ballet.classical.ru/>
11. Электронный журнал «PRO Танец». – Режим доступа: <https://www.protanec.com/>
12. Портал DJ-LAND.RU. – Режим доступа: <http://dj-land.ru/>

Информационное обеспечение по темам учебного плана для дистанционного обучения:

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Материал по технике безопасности, Требования к одежде танцора, Диета и гигиена танцора

Режим доступа: <http://www.dancestart.ru/kostum-dly-tanca.html>(статья)

Тема 2. История хореографического искусства

Хореография как вид искусства. Народный танец как основа сценической хореографии. Балет, как высшая ступень развития хореографии. Отечественная хореография на современном этапе. Современные течения в зарубежном хореографическом искусстве.

1. Зарождение современного танца: Айседора Дункан, танец модерн, экспрессивный танец. – Режим доступа:

<https://www.youtube.com/watch?v=I7OmjAwBB3c&list=PLdU3hZtf11Qlp34iaIHrpsEN-vFpJNfq> (видеоурок)

2. Развитие современного танца и его инструментов: импровизация, лаборатория, соматические практики. – Режим доступа:

<https://www.youtube.com/watch?v=vH4Ll4cZAQY&list=PLdU3hZtf11Qlp34iaIHrpsEN-vFpJNfq&index=2> (видеоурок)

Режим доступа:

<https://www.youtube.com/watch?v=zIqDn36aDcc&list=PLdU3hZtf11Qlp34iaIHrpsEN-vFpJNfq&index=3> (видеоурок)

Тема 3. Азбука музыкального движения

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=-B3CtPtQEiQ&list=PLdMMME4-N52dBGTzvEKKgyX1_720j_5Zo (видеоурок)

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=8NSVXxdGdo&list=PLdMMME4-N52dBGTzvEKKgyX1_720j_5Zo&index=2 (видеоурок)

Тема 4. Ритмика

Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности (Характер музыки. Динамика (сила звука). Темп. Метроритм. Строение музыкального произведения (форма, фактура). Длительности. Ритмический рисунок. Маршевая и

танцевальная музыка. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=-B3CtPtQEiQ&list=PLdMMME4-N52dBGTzvEKKgyX1_720j_5Zo (видеоурок)

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=8NSVXdGdo&list=PLdMMME4-N52dBGTzvEKKgyX1_720j_5Zo&index=2 (видеоурок)

Тема 5. Гимнастика

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага.

Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. Упражнения для исправления осанки. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Полушпагат, шпагат. Упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»).

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=gnLcpsHAirk&list=PL8c1cRG1MX5t-Vj7UhXGxkj7nuvDDCNYO&index=5> (видеоурок)

Тема 6. Элементы классического танца

Специфика танцевального шага и бега. Тренировка суставно-мышечного аппарата.

Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положение рук, ног.

Упражнения у станка. Правила постановки корпуса (лицом к станку). Позиции ног: I, II, III, IV, V. Постановка рук (подготовительная I II III позиции, середина). Батман тандю по I, V поз. Деми плие по III V поз. Деми рон де жамб партер. Положение ноги сюр ле ку де пье. Батман фраппе. Реле велянт на 45°, 90°. Вращение на середине.

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=gNdYJk-7Ym0&list=PLdMMME4-N52eSDye_IBt7lo6_iWqUU955&index=2 (видеоурок)

Тема 7. Элементы народно-сценического танца

Русский народный танец. Сюжеты и темы танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук.

Русский народный танец. Позиции рук: 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка. Простой шаг, шаг вперёд. Переменный ход. Притоп, удар всей стопой, шаг с притопом в сторону. Тройной притоп. Припадание на месте с продвижением в сторону. Выведение ноги на каблуках из 1 позиции. Ковырялочка. Подготовка к присядке (мальчики). Полуприсядка. Вращение на подскоках по 1/4 круга. Элементы кадрили. Основной ход (удар каблуками). Шаркающий ход. Положение рук (чуть согнуты в локте).

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=vVji3hXcFhQ&list=PLsy4iJli22hnhO_VywbyMO8TS2LXms_x&index=3 (видеоурок)

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=xbGS8zgz9Sw&list=PLsy4iJli22hnhO_VywbyMO8TS2LXms_x&index=6 (видеоурок)

Тема 8. Элементы историко-бытового танца и современная хореография

Особенности старинного танца XVIII века, «Гавот». Поклоны, позы, шаги. Старинные костюмы, причёски. Азбука диско-танцев.

Поклоны и реверансы XVIII века. Композиция «Гавота» (па де грас). Поклоны для девочек и мальчиков. Па галопа по VI позиции. Па галопа по III позиции. Шаг «Полонеза». Азбука диско-танцев. Повороты головы. Наклоны головы. Мах головы, вращение. Выдвижение

подбородка. Движение плечами. Вращение плечами. Махи руками. Движения туловища и талии. Повороты корпуса.

Режим

доступа:

https://www.youtube.com/watch?v=Nsegx5jnBCM&list=PLsy4iJli22hnhO_VywbyMO8TS2LXms_x&index=12 (видеоурок)

Тема 9. Стретчинг

Средства и методы развития гибкости. Назначение и характеристика стретчинга. Виды стретчинга. Правила применения упражнений стретчинга и регулирование нагрузки. Специализированные термины стретчинга. Базовые упражнения стретчинга на мышцы шеи, туловища, груди, спины, рук и плечевого пояса, на мышцы передней поверхности бедра, на мышцы задней поверхности бедра и ягодицы, задней поверхности ног, на мышцы голени,

Учебно-тренировочные занятия. Растяжки отдельных мышц, групп мышц. Игровой стретчинг.

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=U3ZBJ-j3_Cw&list=PL8c1cRG1MX5t-Vj7UhXGxkj7nuvDDCNYO&index=12 (видеоурок)

Тема 10. Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.

Определение рисунка танца. Перестроения.

Русский танец. Кадриль. Па де грас. Танец «Гавот». Спенк. С включением элементов современных танцев.

Режим

доступа:

https://www.youtube.com/watch?v=Nsegx5jnBCM&list=PLsy4iJli22hnhO_VywbyMO8TS2LXms_x&index=12 (видеоурок)

Тема 11. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.

Характер исполнения танцев.

Отработка основного шага русского танца. Работа над руками (смягчённые локти). Па де грас (чёткое исполнение поворотов). Работа над техникой современных танцев.

Режим

доступа:

https://www.youtube.com/watch?v=Nsegx5jnBCM&list=PLsy4iJli22hnhO_VywbyMO8TS2LXms_x&index=12 (видеоурок)

2 год обучения.

Тема 1. Вводное занятие

Повторение техники безопасности и требования к одежде, гигиене и диете танцора.

Режим доступа: <http://www.dancestart.ru/kostum-dly-tanca.html> (статья)

Тема 2. История хореографического искусства

Повторение пройденного материала за 1-й год обучения. Терминология хореографии. Средства создания образа в хореографии. Образцы классического наследия балетного

репертуара. Основные этапы развития хореографического искусства. Отличительные особенности хореографического искусства исторических эпох.

Учебно-тренировочная работа. Элементы историко-бытового и современного танца.

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=I7OmjAwBB3c&list=PLdU3hZtf11Qlp34iaIHrpsEN-vFpJNfq> (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=vH4Ll4cZAQY&list=PLdU3hZtf11Qlp34iaIHrpsEN-vFpJNfq&index=2> (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=zIqDn36aDcc&list=PLdU3hZtf11Qlp34iaIHrpsEN-vFpJNfq&index=3> (видеоурок)

Терминология хореографии

Режим доступа: <https://www.horeograf.com/texnika-tanca/terminy-klassicheskogo-tanca.html> (статья)

Тема 3. Ритмика

Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности (Характер музыки. Динамика (сила звука). Темп. Метроритм. Строение музыкального произведения (форма, фактура). Длительности. Ритмический рисунок. Маршевая и танцевальная музыка. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки. Музыкально-ритмические этюды и игры.

Положения корпуса. Различные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках). Бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом). Танцевальные шаги и бег. Простейшие элементы русского (национального) танца. Прыжки. Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и перестроения. Упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног). Упражнения на координацию движений. Музыкально-ритмические этюды и игры.

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=-B3CtPtQEiQ&list=PLdMMME4-N52dBGTzvEKKgyX1_720j_5Zo (видеоурок)

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=8NSVXxdGdo&list=PLdMMME4-N52dBGTzvEKKgyX1_720j_5Zo&index=2 (видеоурок)

Позиции ног. Позиции и положения рук.

Режим доступа: <http://plie.kiev.ua/blog/osnovy-osnov-pozitsii-ruk-i-nog-v-klassicheskompantse> (статья)

Тема 4. Гимнастика

Техника упражнений для стоп, на выворотность, упражнений на гибкость вперед и назад.

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=8RekJ-nW57M> (видеоурок)

Техника силовых упражнений для мышц спины и живота.

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=AgQPb_m6HVY (видеоурок)

Упражнения на развитие шага. Прыжки.

Режим доступа <https://need4dance.ru/?p=1587> (видеоурок)

Тема 5. Основы классической хореографии

Постановка корпуса, ног, рук и головы. Терминология. Изучение основных движений классического танца в чистом виде и в медленном темпе. Развитие элементарных навыков координации движений и музыкальности.

Экзерсис у станка (Позиции ног – I, II, III, V. Позиции рук - подготовительное положение; 1, 2, 3. Demi-pliés – по I, II и V позициям. Grand pliés по I, II, и V позициям. Plié-soutenus - в сторону, вперед, назад. Plié-soutenus - в сторону, вперед, назад. Перегибы корпуса назад, в сторону лицом к станку). Середина зала (Позиции ног – I, II, III, V. Позиции рук -

подготовительное положение; 1, 2, 3. Demi-pliés – по I, II и V позициям en face. Grand pliés в I и II позициям en face, и др.). Allegro (Первоначально все прыжки изучаются лицом к станку). Шаги и бег (в продвижении вперёд): бытовой; танцевальный шаг с носка; шаг на полупальцах; боковой шаг на всей стопе по прямой позиции; лёгкий бег на полупальцах; бег с поднятым коленом «лошадки».

Режим доступа: <https://studfile.net/preview/7358061/page:3/>(статья)

Тема 6. Основы народно-сценического танца

Русский народный танец. Простейшие элементы и движения народно-сценического танца у станка и на середине зала. Характер исполнения движений.

Русский народный танец. Навыки танцевальной координации движений. Постановка корпуса, ног, рук и головы. Открывание и закрывание рук из подготовительного положения. «Гармошка» из стороны в сторону с plié и без plié. «Ковырялочка» из III свободной позиции в сторону, назад (с поворотом на 180 градусов). «Припадание» в сторону из III свободной позиции. Подскоки. Русский бег. «Перескоки». «Молоточки». Простой и переменный русский ход с носка в продвижении вперед и назад. Притопы. Перетопы с «противоходом». Хлопушки в парах.

Русский народный танец. Теория и методика - Бочкарева.pdf Режим доступа: https://vk.com/doc8461085_562573402?hash=5d72919eb02ccea124&dl=047858c061f0608bab (книга)

Образы русской народной хореографии - К. Я. Голейзовский.pdf. Режим доступа: https://vk.com/doc8461085_562572332?hash=eb6775f44a7e63a6f5&dl=a07cae1697b71c95e2 (книга)

Тема 7. Основы современного танца

Новые направления в хореографии такие, как «стрит», «ситти», «джем», «хаус», «модерн» и т.д. Изучение терминологии. Основные элементы танца «джаз-модерн» («изоляция», параллель и оппозиция).

Шаги, проходки по рисунку. Джаз-разминка. Разучивание и прокручивание «изоляций». Упражнения для бедер, круговые, полукруги, покачивание, восьмерки. Упражнения на координацию, полуприседания, bat – frappe, tendu, grand – bat. Упражнения на координацию и с продвижением в пространстве. Разучивание упражнений: «перекаты», «скольжение», «икс», «пружинка». Разучивание эстрадных связок. Исполнение основных элементов танца джаз-модерн («изоляция», параллель и оппозиция) на середине зала. Разучивание танцевальных связок в стиле джаз.

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=IW9o99xTYeM> (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Fn8ZdsFaiw8> (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=a7mhch8MnuQ> (видеоурок)

Тема 8. Танцевальная импровизация

Понятие танцевальной импровизации, её роль в постановке и в исполнении танца. Темы для импровизаций даются педагогом, но также и предлагаются самими обучающимися (например, «Времена года», «Ручеёк», «Школьная перемена» и др.). Учебно-тренировочная работа. Импровизация у станка по 8, 4, 2. Музыка русская народная,

музыка джаз. Составление танцевальных комбинаций с различным комбинированием разученных элементов народных и современных танцев.

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=P_evdmfSKb8&feature=emb_title
(видеоурок)

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Bj5MswBTeCw&feature=emb_title
(видеоурок)

Тема 9. Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.

Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Манера, стиль исполнения. Принцип построения музыкальной фонограммы, подбор музыки. Единство музыки и танцевальных движений. Танцевальные акценты. Просмотр видеоматериалов.

Работа над постановкой танцев (танец «Северный», танец «Полька», Современный танец: элементы «Джаз» танцев: «Джайв», «Рок-н-ролл», «Блюз»).

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=XcGY4KXoY7I&feature=emb_title
(видеоурок)

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=fnoZWWOUmEs&feature=emb_title
(видеоурок)

Тема 10. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.

Характер исполнения танцев. Особенности работы над художественным образом, характерностью танца.

Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность и манера исполнения. Отработка четкости в перестроениях, точности в позах, лёгкости в прыжках, четкости исполнения танцевальных движений. Работа над синхронностью исполнения.

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=XcGY4KXoY7I&feature=emb_title
(видеоурок)

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=-vsduVVScv0&feature=emb_title (видеоурок)

3 год обучения.

Тема 1. Вводное занятие

Повторение техники безопасности и требования к одежде, гигиене и диете танцора.

Режим доступа: <http://www.dancestart.ru/kostum-dly-tanca.html> (статья)

Тема 2. История хореографического искусства

Повторение пройденного материала за 2-й год обучения. Знакомство с образцами классического наследия балетного репертуара. Основные этапы развития хореографического искусства. Основные отличительные особенности хореографического искусства различных исторических эпох, стилей и направлений. Выдающиеся

представители и творческого наследия русского и советского балета. Основные этапы становления и развития русского балета.

Анализ произведений хореографического искусства с учетом времени его создания, стилистических особенностей, содержательности, взаимодействия различных видов искусств, художественных средств создания хореографических образов.

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=I7OmjAwBB3c&list=PLdU3hZtfl11Qlp34iaIHrpsEN-vFpJNfq> (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=vH4Ll4cZAQY&list=PLdU3hZtfl11Qlp34iaIHrpsEN-vFpJNfq&index=2> (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=zlqDn36aDcc&list=PLdU3hZtfl11Qlp34iaIHrpsEN-vFpJNfq&index=3> (видеоурок)

Терминология хореографии

Режим доступа: <https://www.horeograf.com/texnika-tanca/terminy-klassicheskogo-tanca.html> (статья)

Тема 3. Ритмика

Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности (Характер музыки. Динамика (сила звука). Темп. Метроритм. Строение музыкального произведения (форма, фактура). Длительности. Ритмический рисунок. Маршевая и танцевальная музыка. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки. Музыкально-ритмические этюды и игры.

Музыкально-ритмическая тренировка. Позиции ног. Позиции и положения рук. Положения корпуса. Различные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках). Бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом). Танцевальные шаги и бег. Простейшие элементы русского (национального) танца. Прыжки. Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и перестроения. Упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног). Упражнения на координацию движений. Сочетание музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=-B3CtPtQEiQ&list=PLdMMME4-N52dBGTzvEKKgyX1_720j_5Zo(видеоурок)

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=_8NSVXxdGdo&list=PLdMMME4-N52dBGTzvEKKgyX1_720j_5Zo&index=2(видеоурок)

Позиции ног. Позиции и положения рук.

Режим доступа: <http://plie.kiev.ua/blog/osnovy-osnov-pozitsii-ruk-i-nog-v-klassicheskom-tantse> (статья)

Тема 4. Гимнастика

Техника упражнений для стоп, на выворотность, упражнений на гибкость вперед и назад. Техника силовых упражнений для мышц спины и живота. Упражнения на развитие шага. Прыжки.

Учебно-тренировочная работа. Упражнения для стоп: Releve на полупальцах в VI позиции; из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы; сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем; упражнения у станка. Упражнения на выворотность: «лягушка» с наклоном вперед; выворот ног в I позиции из положения сидя, и из положения лёжа на спине. Упражнения на гибкость вперед: спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям); лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед; «кошечка» спиной к станку. Развитие гибкости назад: «кошечка» из положения «сидя на пятках»; «корзиночка»; «мост»; из положения «стоя» опуститься на «мостик» и др. Силовые упражнения для мышц живота: «уголок» из

положения лежа; стойка на лопатках; лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию. Силовые упражнения для мышц спины: упражнения в парах и индивидуально: поднятие и опускание туловища и ног из положения лёжа; Упражнения на развитие шага: Лежа на полу, battements releve lent на 90° и grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой и др. Прыжки: Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног, прыжок в «лягушку» со сменой ног; «козлик»; прыжок в шпагат.

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=G1u0dHTzEec&feature=emb_title (видеоурок)

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=25&v=pxcxmPvrjAQ&feature=emb_title (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=WwxXvfVefak> (видеоурок)

Тема 5. Основы классической хореографии

Повторение ранее пройденного материала. Усложнение терминологии и техники исполнения ранее пройденных движений, изучение новых более сложных движений, расширение их комбинирования в упражнениях.

Практика: Развитие силы и выносливости ног за счет ускорения темпа исполнения, увеличения количества каждого тренируемого движения. Продолжение развития координации. Экзерсис у станка (Позиции ног – IV. Demi-pliés в IV позиции. Grand-pliés в IV позиции. Battements tendus. Battements fondus на 45° во всех направлениях. Перегибы корпуса назад, в сторону лицом к станку). Середина зала (Положение epaulement croisee и effacee; Позы: croisee, effacee вперед и назад; I, II и III arabesques носком в пол; Grand-pliés в I, II позициях en face; в V позиции en face и epaulement croisee, и др.). Allegro (Pas assemble с открыванием ноги в сторону; Petit pas chasse во всех направлениях en face и в позах, Pas balance в позах, и др.).

Режим доступа: <https://studfile.net/preview/7358061/page:3/>(статья)

Тема 6. Основы народно-сценического танца

Русский народный танец. Повторение пройденного материала. Усложненные элементы и движения народно-сценического танца у станка и на середине зала. Характер исполнения движений.

Русский народный танец. Движения у станка (Battements tendu – «носок - каблук» с окончанием в plie (каблук). Battements tendu jete pour-le-pied в сочетании с притопами. Подготовка к «веревочке» - разворот бедра в закрытое - открытое положение. «Каблучное» - маленькое с 2-м ударом. Перегибы корпуса – в I прямой позиции на вытянутых ногах на полупальцах). Простые переводы рук из позиции в позицию. Земной русский поклон. «Гармошка» в повороте. «Веревочка» простая, двойная, с переступанием. «Маятник» в

прямом положении. «Моталочка» в прямом положении. «Переборы» подушечками стоп. Шаги. Дробные выстукивания. Вращения.

Русский народный танец. Теория и методика - Бочкарева.pdf Режим доступа: https://vk.com/doc8461085_562573402?hash=5d72919eb02ccea124&dl=047858c061f0608bab (книга)

Образы русской народной хореографии - К. Я. Голейзовский.pdf Режим доступа: https://vk.com/doc8461085_562572332?hash=eb6775f44a7e63a6f5&dl=a07cae1697b71c95e2 (книга)

Тема 7. Основы современного танца

Повторение ранее пройденного материала. Изучение терминологии. популярные направления 20 века. Танец «Чарльстон» - быстрый танец в размере 4/4 с синкопированным ритмом.

Тренинги: умение выражать в пластике содержание музыки. Импровизации на темы современной музыки (соло). Разучивание основного и основных движений шага для танца «Чарльстон». Разучивание «Чарльстона» с продвижением в сторону, вперед, назад. Разучивание «Чарльстон с поворотом». Работа над манерой исполнения. Разучивание танцевальных композиций из проученных танцевальных движений «Чарльстон». Разучивание танцевальных композиций из проученных элементов, связки в паре. Разучивание движений по рисунку. Работа с тростью. Работа с тростью в паре. Отработка элементов и связок танца «Чарльстон».

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=IW9o99xTYeM> (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Fn8ZdsFaiw8> (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=a7mhch8MnuQ> (видеоурок)

Тема 8. Танцевальная импровизация

Повторение ранее изученного материала. Понятие рисунка танца. Выражение отношения к природе через танцевальную импровизацию. Темы для импровизаций даются педагогом, но также и предлагаются самими обучающимися (например, танцевальные этюды «Осень», «Ёлка» и т.п.). Импровизация на современные мотивы (например, этюды «Каникулы», «Робот»).

Учебно-тренировочная работа. Импровизация в современном стиле. Свободная импровизация. Составление танцевальных комбинаций с различным комбинированием разученных элементов народных и современных танцев. Развитие творческих способностей обучающихся в парах, индивидуально.

Режим

доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=P_evdmfSKb8&feature=emb_title (видеоурок)

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Bj5MswBTeCw&feature=emb_title (видеоурок)

Тема 9. Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.

Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Манера, стиль исполнения. Просмотр видеоматериалов.

Чемпионаты, конкурсы по современным танцам. Анализ выступлений команд и участников. Тенденции и перспективы развития.

Работа над постановкой танцевальных композиций на основе изученных ранее элементов танцев (танец «Фигурный вальс», танец «Ритмический фокстрот», танец «Чарльстон», танец «Ча-ча-ча», и др.).

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=XcGY4KXoY7I&feature=emb_title
(видеоурок)

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=fnoZWWOUmEs&feature=emb_title
(видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8> (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=EXifmh5uIms> (видеоурок)

Тема 10. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.

Характер исполнения танцев. Особенности работы над художественным образом, характерностью танца.

Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность и манера исполнения. Отработка четкости в перестроениях, точности в позах, лёгкости в прыжках, четкости исполнения танцевальных движений. Работа над синхронностью исполнения.

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=XcGY4KXoY7I&feature=emb_title
(видеоурок)

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=-vsduVVSCv0&feature=emb_title (видеоурок)

4 год обучения.

Тема 1. Вводное занятие

Повторение техники безопасности и требования к одежде, гигиене и диете танцора.

Режим доступа: <http://www.dancestart.ru/kostum-dly-tanca.html> (статья)

Тема 2. История хореографического искусства

Повторение пройденного материала за 3-й год обучения. Отечественная хореография на современном этапе. Современные течения в зарубежном хореографическом искусстве.

Представление о месте и роли фестивалей и конкурсов в развитии хореографического искусства.

Учебно-тренировочная работа. Элементы современного танца.

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=I7OmjAwBB3c&list=PLdU3hZtf111Qlp34iaIHrpsEN-vFpJNfq> (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=vH4Ll4cZAQY&list=PLdU3hZtf111Qlp34iaIHrpsEN-vFpJNfq&index=2> (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=zlqDn36aDcc&list=PLdU3hZtf111Qlp34iaIHrpsEN-vFpJNfq&index=3> (видеоурок)

Терминология хореографии

Режим доступа: <https://www.horeograf.com/texnika-tanca/terminy-klassicheskogo-tanca.html> (статья)

Тема 3. Ритмика

Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности (Характер музыки. Динамика (сила звука). Темп. Метроритм. Строение музыкального произведения (форма, фактура). Длительности. Ритмический рисунок. Маршевая и танцевальная музыка. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки. Музыкально-ритмические этюды и игры.

Музыкально-ритмическая тренировка. Позиции ног. Позиции и положения рук. Положения корпуса. Различные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках). Бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом). Танцевальные шаги и бег. Простейшие элементы русского (национального) танца. Прыжки. Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и перестроения. Упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног). Упражнения на координацию движений. Сочетание музыкально-ритмических упражнений с танцевальными движениями.

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=-B3CtPtQEiQ&list=PLdMMME4-N52dBGTzvEKKgyX1_720j_5Zo(видеоурок)

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=8NSVXxdGdo&list=PLdMMME4-N52dBGTzvEKKgyX1_720j_5Zo&index=2(видеоурок)

Тема 4. Гимнастика

Техника упражнений для стоп, на выворотность, упражнений на гибкость вперед и назад. Техника силовых упражнений для мышц спины и живота. Упражнения на развитие шага. Прыжки.

Учебно-тренировочная работа. Упражнения для стоп: Releve на полупальцах в VI позиции; из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы; сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем; упражнения у станка. Упражнения на выворотность: «лягушка» с наклоном вперед; выворот ног в I позиции из положения сидя, и из положения лёжа на спине. Упражнения на гибкость вперед: спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям); лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед; «кошечка» спиной к станку. Развитие гибкости назад: «кошечка» из положения «сидя на пятках»; «корзиночка»; «мост»; из положения «стоя» опуститься на «мостик» и др. Силовые упражнения для мышц живота: «уголок» из положения лежа; стойка на лопатках; лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию. Силовые упражнения для мышц спины: упражнения в парах и индивидуально: поднимание и опускание туловища и ног из положения лёжа; Упражнения на развитие шага: Лежа на полу, battements releve lent на 90° и grand battement jete по I позиции во

всех направлениях, *battement developpe* правой ногой, с сокращенной стопой и др. Прыжки: Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног, прыжок в «лягушку» со сменой ног; «козлик»; прыжок в шпагат.

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=G1u0dHTzEec&feature=emb_title (видеоурок)

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=25&v=pxcxmPvrjAQ&feature=emb_title (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=WwxXvfVefak> (видеоурок)

Тема 5. Основы классической хореографии

Повторение ранее пройденного материала. Развитие силы и выносливости ног за счет ускорения темпа исполнения, увеличения количества каждого тренируемого движения. Продолжение развития координации: усложнение техники исполнения ранее пройденных движений, изучение новых более сложных движений, расширение их комбинирования в упражнениях.

Экзерсис у станка (Большие и маленькие позы: *croisee, effacee, ecartee* вперед и назад, *II arabesque* носком в пол (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения); 1-е и 3-е *port de bras* с ногой, вытянутой на носок вперед, назад и в сторону; *Grands battements jetes*; *Pas tombe* на месте, другая нога в положении *sur le cou-de-pied*; повороты и полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменной ног; *Grands plies* в IV позиции в позах *croisee* и *effacee*). Середина зала (Большие и маленькие позы; *Battements tendus* в больших и маленьких позах, и др.). *Allegro* (*Temps saute* по IV позиции; *Pas assemble* с открыванием ноги вперед и назад *en face* и в маленьких позах; *Pas jete* с открыванием ноги в сторону, и др.).

Режим доступа: <https://studfile.net/preview/7358061/page:3/>(статья)

Тема 6. Основы народно-сценического танца

Русский народный танец. Повторение и закрепление пройденного материала в более сложных сочетаниях. Усложненные элементы и движения народно-сценического танца у станка и на середине зала. Изучаются новые позиции рук, ног, движений. Характер исполнения движений.

Русский народный танец. Движения у станка (*Battements tendu* – с работой опорной пятки, «веер» по точкам. *Battement tendu jete* - с работой опорной пятки. «Веребочка» с «косичкой», с «косыночкой», с «ковырялочкой», в повороте (по точкам). «Каблучное» во всех направлениях. «Качалочка». Перегибы корпуса. Дробные выстукивания с продвижением. Вращения. Для девочек – работа с платочком и переводы из позиции в позицию. Для мальчиков – хлопки и удары, «присядки», прыжки.

Русский народный танец. Теория и методика - Бочкарева.pdf Режим доступа: https://vk.com/doc8461085_562573402?hash=5d72919eb02ccea124&dl=047858c061f0608bab (книга)

Образы русской народной хореографии - К. Я. Голейзовский.pdf Режим доступа: https://vk.com/doc8461085_562572332?hash=eb6775f44a7e63a6f5&dl=a07cae1697b71c95e2 (книга)

Тема 7. Основы современного танца

Повторение ранее пройденного материала. Изучение терминологии. История возникновения современных танцевальных направлений. Массовые современные танцы. Элементы брэйка (верхнего – работа диафрагмой, «лесенка», «робот», «волна»; нижнего – «подсечка», «собачка», «экскаватор» и др.). Элементы «Хип-хопа» (ритмичные движения на прыжках). Элементы диско-танца. Отличия Диско от аэробики. Правила исполнения и соревнований по Диско. Диско-танец дуэт. Диско малые группы (3-7 человек). Диско

формейшн (8-24 человека). Основы и техника исполнения диско. Понятие синкоп. Использование синкопов в музыке и в движениях.

Учебно-тренировочная работа. Разучивание элементов Брейк-данс танец: Подготовительные упражнения для стойки на руках (кувырок вперед, назад; стойка на руках у стены, на середине при поддержке педагога). Стойка на голове. Стиль «электрик буги»: шаг робота, повороты корпуса, лунная дорожка, волна. Стиль «повертике»: «промакашка», toprock, downrock. Вращения в брейк-данс такие как spins, floats, backspin. Разучивание различных комбинаций в стиле hip-hop, на развитие резкости, координации, амплитуды движений. Разучивание танцевальных связок стиля «Диско».

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=IW9o99xTYeM> (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Fn8ZdsFaiw8> (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=a7mhch8MnuQ> (видеоурок)

Тема 8. Танцевальная импровизация

Повторение ранее изученного материала. Выражение отношения к переживаниям человека. Темы для импровизаций даются педагогом, но также и предлагаются самими обучающимися (например, этюд «Одиночество», этюд «Экспрессия»). Импровизация на современные мотивы (например, этюд «Человек и машина», «Космос», и др.).

Учебно-тренировочная работа. Быстрый средний. Сочинить комбинации у станка и на середине. Развитие фантазии средствами танцевальной импровизации. Импровизация в современном стиле. Свободная импровизация. Составление танцевальных комбинаций с различным комбинированием разученных элементов народных и современных танцев. Развитие творческих способностей обучающихся в парах, индивидуально.

Режим

доступа: https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=P_evdmfSKb8&feature=emb_title (видеоурок)

Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=Bj5MswBTeCw&feature=emb_title (видеоурок)

Тема 9. Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.

Постановка концертных номеров, разработка и составление сценария номера, синхронное исполнение обучающихся. Соответствие танцевального номера правилам и требованиям соревнований, конкурсов. Темп, ритм, структура музыкального сопровождения, соответствующий стилю «диско». Анализ и обсуждение музыкального сопровождения. Просмотр видеоматериалов. Чемпионаты, конкурсы по современным танцам. Анализ выступлений команд и участников. Тенденции и перспективы развития.

Работа над постановкой танцевальных композиций на основе изученных ранее элементов танцев (танец «Экспрессия» – соло, танец «Твин пикс», танец «Розовый фламинго», танец «Диско», «Брейк-данс», и др.).

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=-8GKsmDa4yg> (видеоурок)

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=hL4Gvy3GPnc> (видеоурок)

Тема 10. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.

Актерский тренинг, гимнастика чувств. Сценическое внимание. Сценическая фантазия и воображение. Сценическое пространство. Сценическое общение и взаимодействие. Взаимодействие друг с другом и со зрителем. Контакт со зрителем. Параметры общения. Отработка танцевальных элементов, этюдов и танцев в целом. Работа над техникой исполнения. Выразительность и манера исполнения. Отработка четкости в перестроениях,

точности в позах, лёгкости в прыжках, четкости исполнения танцевальных движений. Работа над синхронностью исполнения.

Режим

доступа:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=480&v=e7c2WJu83cg&feature=emb_title

(видеоурок)

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования Высшей квалификационной категории (Приказ МОиН ЧО от 09.06.2022 № 01/1244 (действует до 31.05.2027)) – Анна Вячеславовна Цыцарева.

Среднее профессиональное педагогическое образование: Магнитогорский педагогический колледж, 1998 год (по специальности «Учитель музыки, музыкальный руководитель»).

Повышение квалификации:

- ГБУ ДПО ЧИРПО с 11.12.2023г. по 18.12.2023г. «Реализация бережливых технологий в системе образования», 36 часов;

- ООО "Профессиональная академия" с 26.03.2024 по 28.03.2024 "Оказание первой помощи пострадавшим", 20 часов.

2.3 Формы аттестации учащихся

Формы промежуточного контроля:

- контрольный урок.

Контрольный урок включает в себя комплекс теоретических знаний (проверяемых в форме устного опроса, беседы) и практических умений и навыков по пройденному материалу. Оценка практических навыков в ходе контрольного урока может проводиться в виде открытых уроков, просмотров танцевальных номеров, творческих показов.

Формы итогового контроля:

- отчётный концерт.

Отчётный концерт представляет собой открытое мероприятие по демонстрации исполнительских умений и навыков среди обучающихся одного или нескольких коллективов. Оно может включать конкурсную часть.

- творческий показ (фото/видео демонстрация) – при дистанционном обучении.

2.4 Оценочные материалы

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Оценка качества знаний и исполнения производится по двухбалльной шкале «зачтено» / «не зачтено». При выставлении одной оценки за несколько заданий, она

складывается из оценок за каждое задание как среднее арифметическое и округляется в пользу обучающегося.

Критерии оценки	
Оценка	Критерии оценивания выступления
«зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень теоретической и практической подготовки и исполнения на данном этапе обучения. Исполнение технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения. Допускаются недочеты (как в техническом плане, так и в художественном).
«не зачтено» (без отметки)	Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярности занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий.

Промежуточная аттестация 1-го полугодия:

Теоритическая и практическая проверка возможна в онлайн-режиме с помощью видеосвязи.

Теоретические знания проверяются в форме тестовых заданий.

Примерный перечень тестовых заданий:

Задание – выбрать 1 ответ из предложенных трёх вариантов ответа.

1. Хореография это:

- а) вокальное искусство
- б) танцевальное искусство
- в) изобразительное искусство

2. Классический танец в переводе с латинского означает:

- а) вежливый
- б) серьезный
- в) образцовый

3. Сколько позиций рук в классическом танце:

- а) 1
- б) 3
- в) 4

4. «Рандат» — это упражнение:

- а) растяжки
- б) акробатики
- в) хип-хопа.

5. Что является опорой для танцовщика:

- а) обруч
- б) полка
- в) станок

6. «Мостик», «свечка», «затяжка», «ласточка» - эти упражнения относятся к:

- а) растяжке (стретчингу)
- б) акробатике
- в) классическому танцу

7. Сколько точек направления движения в танцевальном зале, на сцене:

- а) 6
- б) 7
- в) 8

Критерии оценивания тестового задания:

«зачтено» - от 4 до 7 правильно выполненных заданий из 7-ми предложенных;
«не зачтено» - от 0 до 3 правильных выполненных заданий из 7-ми предложенных.

Практическое задание включает просмотр умения выполнять правильно позы, положения, двигательные элементы и упражнения, пройденные за отчетное полугодие:

- позиции ног,
- позиции и положения рук,
- положения корпуса,
- различные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках),
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- гимнастические упражнения на растяжку и укрепление мышц.

Промежуточная аттестация 2-го полугодия:

Теоритическая и практическая проверка возможна в онлайн-режиме с помощью видеосвязи.

Теоретические знания проверяются в форме устного опроса или беседы.

Примерный перечень вопросов:

1. Что означают понятия опорной и рабочей ноги?
2. Что такое demi-plié?
3. Расскажите правила исполнения demi-plié. Охарактеризуйте основные ошибки.
4. Сколько подготовительных позиций рук вы знаете?
5. Сколько позиций рук в классическом танце?
6. Какое действие подразумевается при исполнении rond de jambe par terre?
7. Как с французского языка переводится термин «passé»?
8. Какое основное предназначение battement tendus в экзерсисе классического танца?
9. Отстучите музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4, 6/8.
10. Что такое «затакт»?
11. Поясните различие различать жанров в музыке: песня, танец, марш.
12. Какие по длительности музыкальные размеры вы можете назвать?
13. Каковы особенности танцевальных жанров: полька, лендлер, галоп?

Практическое задание включает просмотр танцевальных движений и исполнение одного танцевального этюда (игрового или сюжетного).

Примерный перечень танцевальных движений:

- полуприседание (demi - plies) по VI, I, II, III позициям;
- открывание (battements tendus) ноги в сторону и вперед из VI и I позиции;
- поднимание (releve) на полупальцы по VI и I позициям;
- поднимание (releve) на полупальцы в сочетании с полуприседанием;
- прыжки (temps leve) на двух ногах по VI позиции;
- открывание ноги (battements tendus) в сочетании с полуприседанием (demi- plies) в сторону и вперед;
- движения для головы: повороты направо – налево в различном характере, вверх-вниз (с различной амплитудой), наклоны вправо-влево (к плечу);
- движения плеч и корпуса: подъем и опускание плеч, наклоны корпуса вперед и в сторону, повороты, выводя одно плечо вперед;
- ведение рабочей согнутой ноги по опорной ноге вверх, сгибая её в колене (retete) по VI позиции;
- галоп;
- шаг польки;
- подскоки;
- соскоки в I прямую позицию;
- хлопки в ладоши соло и в паре.

Примерный перечень танцевальных этюдов для просмотра на выбор:

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

Промежуточная аттестация 3-го полугодия:

Теоритическая и практическая проверка возможна в онлайн-режиме с помощью видеосвязи.

Теоретические знания проверяются в форме тестовых заданий.

Примерный перечень тестовых заданий:

Задание – выбрать 1 ответ из предложенных трёх вариантов ответа.

1. Богиня танца:

- а) Мая Плисецкая
- б) Айседора Дункан
- в) Терпсихора

2. Demi plie (деми плие) в переводе с французского означает:

- а) поза
- б) маленькое приседание
- в) большое приседание.

3. Preparation (препарасьен) это:

- а) поклон
- б) подготовительное упражнение перед началом движения:
- в) подъем на полупальцы.

4. Народный танец – это одно из направлений:

- а) музыки
- б) оперного искусства
- в) хореографии

5. Какой позиции ног нет в классическом танце:

- а) 4
- б) 5
- в) 7

6. Композитор балета «Лебединое озеро» -

- а) Чайковский И. В.
- б) Петипа М. И.
- в) Прокофьев С. С.

7. Releve (релеве) в классическом танце это: ...

- а) поза
- б) прыжок
- в) полупальцы

Критерии оценивания тестового задания:

«зачтено» - от 4 до 7 правильно выполненных заданий из 7-ми предложенных;

«не зачтено» - от 0 до 3 правильных выполненных заданий из 7-ми предложенных.

Практическое задание включает просмотр проученных танцевальных движений.

Примерный перечень танцевальных движений для просмотра:

Экзерсис у станка:

- пять позиций ног;
- Preparation к началу движения;
- переводы ног из позиции в позицию;
- Demi plies, grand pliés (полуприседания и полные приседания);
- Battements tendus (выведение ноги на носок);
- Battements tendus jetés (маленькие броски);
- Rond de jambe par terre (круг ногой по полу);

Шаги и бег:

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

Элементы танцевальной азбуки:

- полуприседание (demi - plies) по VI, I, II, III позициям;
- открывание (battements tendus) ноги в сторону и вперёд из VI и I позиции;
- поднимание (releve) на полупальцы по VI и I позициям;
- поднимание (releve) на полупальцы в сочетании с полуприседанием;
- прыжки (temps leve) на двух ногах по VI позиции;
- открывание ноги (battements tendus) в сочетании с полуприседанием (demi- plies) в

сторону и вперёд;

- галоп;
- шаг польки;
- подскоки;
- соскоки в I прямую позицию;
- хлопки в ладоши соло и в паре.

Промежуточная аттестация 4-го полугодия:

Теоритическая и практическая проверка возможна в онлайн-режиме с помощью видеосвязи.

Теоретические знания проверяются в форме устного опроса или беседы.

Примерный перечень вопросов:

1. Какие функции кисти (кистей) рук, положение allongée, arrondie?
2. Из какой позиции ног изучается pas de bourrée с переменной ног en dehors et en dedans?
3. Что нужно ощущать при правильно вытянутой стопе?
4. Как называется округлое положение рук в классическом танце?
5. Как называется в классическом танце подготовка к началу исполнения движения?
6. Из скольких прыжков состоит движение pas échappé?
7. Как называется положение, при котором фигура танцовщика расположена (по диагонали) в пол оборота к зрителю?
8. Сколько позиций ног в классическом танце?
9. Что развивает rond de jambe par terre?
10. Что означает термин relevé?
11. Какова особенность исполнения battement soutenu?
12. Тактирование (дирижирование) в размерах 2/4, 3/4, 4/4, 6/8.

13. Поясните термины: forte (громко), piano (тихо), fortissimo (очень громко), crescendo (постепенно увеличивая силу звука), diminuendo (постепенно ослабляя силу звука).

14. Что означает темп (скорость музыкального движения): allegro (быстро), allegretto (довольно быстро), andante (не спеша).

15. Какие элементы включают в себя основные разделы урока по современной хореографии?

16. Для какого жанра хореографического искусства (сценическая, бытовая, обрядовая хореография) присутствие зрителя является необходимым?

17. Кто является основателем танца модерн?

18. Что такое контактная импровизация и соло-импровизация?

19. Какое основное положение корпуса и центра тяжести в джаз-танце?

20. Каковы основные позиции рук и разновидности положений рук в джаз-танце?

Практическое задание включает просмотр танцевальных движений и исполнение одного танцевального этюда (игрового или сюжетного).

Примерный перечень танцевальных движений для просмотра:

Элементы русского (национального) танца:

- положения рук русского танца (свободно опущенные вниз вдоль корпуса; на талии (вбок); «крендель» (под одну руку в паре);
- русский поклон;
- притопы;
- русский дробный ход на музыкальные длительности 1/8, 1/16;
- «гармошка»;
- «ёлочка»;
- русский переменный шаг;
- выдвигание ноги в сторону и вперёд с переводом носка на каблук - «носок-каблук»;
- выдвигание ноги в сторону и вперёд с переводом носка на каблук с полуприседанием на опорной ноге;
- «припадание» по VI позиции в продвижении из стороны в сторону.

Рисунки танца:

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

Элементы современно танца:

- джаз-разминка;
- прокручивание «изоляций» на середине зала;
- «перекаты», «скольжение», «икс», «пружинка».
- параллель и оппозиция.

Примерный набор танцевальных этюдов для просмотра на выбор:

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

Развитие артистизма и импровизация:

- самостоятельно сочинённый хореографический фрагмент (1-2 музыкальные фразы) на предложенный образ, тему;
- применение изученных движений и рисунков в импровизационных танцевальных композициях (на 16 или 32 такта) на материале современной музыки.

Промежуточная аттестация 5-го полугодия:

Теоритическая и практическая проверка возможна в онлайн-режиме с помощью видеосвязи.

Теоретические знания проверяются в форме тестовых заданий.

Примерный перечень тестовых заданий:

Задание – выбрать 1 ответ из предложенных трёх вариантов ответа.

1. Создатель большого академического русского балета, - ...
 - а) Карло Блазис;
 - б) А. Сен – Леон;
 - в) М. Петипа.
2. Кто создал лексику балета в той форме, как мы её знаем сегодня?
 - а) Карло Блазис;
 - б) А. Сен – Леон;
 - в) М. Петипа.
3. Какой из балетов П.И. Чайковского поставлен на сюжет сказки Ш. Перро?
 - а) «Щелкунчик»;
 - б) «Лебединое озеро»;
 - в) «Спящая красавица».
4. Хореограф – создатель белых, лебединых сцен - ...
 - а) М. Фокин;
 - б) Л. Иванов;
 - в) М. Петипа.
5. Какое из понятий характеризуется как музыкальный лад?
 - а) мажор;
 - б) 2/4;
 - в) adagio.
6. Какое из понятий относится к музыкальному темпу?
 - а) piano;
 - б) allegro;
 - в) минор.
7. Какое из гимнастических упражнений развивает гибкость назад?
 - а) «лягушка»;
 - б) «мост»;
 - в) «уголок».

Критерии оценивания тестового задания:

«зачтено» - от 4 до 7 правильно выполненных заданий из 7-ми предложенных;

«не зачтено» - от 0 до 3 правильных выполненных заданий из 7-ми предложенных.

Практическое задание включает просмотр проученных танцевальных движений.

Примерный перечень танцевальных движений для просмотра:

Экзерсис у станка:

- Demi-pliés u grand-pliés (полуприседания и полные приседания).
- Battements tendus (скольжение стопой по полу).
- Battements tendus jetés (маленькие броски).
- Pas tortillé (развороты стоп).
- Rond de jambe par terre (круговые скольжения по полу).
- Flic-flac (мазок ногой к себе, от себя).
- Маленькое каблучное.
- Большое каблучное.

- «Веровочка».
- Relevé-pliés (по 1 прямой, 1,2,5 позициям).
- Relevé-plié (с оттяжкой от станка на каблучках назад по 1 прямой позиции).
- «Волна».

Шаги и бег:

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

Элементы танцевальной азбуки:

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

Промежуточная аттестация 6-го полугодия:

Теоритическая и практическая проверка возможна в онлайн-режиме с помощью видеосвязи.

Теоретические знания проверяются в форме устного опроса или беседы.

Примерный перечень вопросов:

1. Перечислите и покажите, основой, каких движений классического танца является положение ноги sur le cou-de-pied?
2. Какова роль Battement fondu в экзерсисе классического танца?
3. На сколько точек разделяется пространство учебного зала?
4. В каком положении находится голова при исполнении battement tendu в сторону при условии, что движение выполняется боком к станку?
5. В каком суставе происходит движение рабочей ноги при исполнении petit battement sur le cou-de-pied?
6. Что такое Préparation?
7. Что такое En face?
8. Как с французского переводится double?
9. В какой позиции ног при исполнении grand plié пятки от пола не отрываются?
10. Как переводится термин battement fondu?
11. Что подразумевается под термином «port de bras»?
12. Что означают понятия штрихов legato (связанно) и staccato (отрывисто)?
13. Что означает музыкальный термин «sforzando» (акцентируя, выделяя с силой)?
14. Что такое экзерсис? Структура и особенности.
15. Что такое контактная импровизация? Её специфика.
16. Каково влияние импровизации на современную хореографию?
17. Назовите основные принципы танца модерн.

Практическое задание включает просмотр танцевальных движений и исполнение одного танцевального этюда (игрового или сюжетного).

Примерный перечень танцевальных движений для просмотра:

Элементы русского (национального) танца (середина зала):

- простые переводы рук из позиции в позицию.
- земной русский поклон.
- «Гармошка» в повороте.
- «Веревочка»: простая, двойная с переступанием.
- «Маятник» в прямом положении.
- «Моталочка» в прямом положении.
- «Переборы» подушечками стоп.
- шаги: со скользящим ударом; с подбивкой на каблук.
- дробные выстукивания: «разговорные» дроби; «двойная дробь»; «ключ» дробный (простой с одним и двумя двойными ударами).
- вращения на двух подскоках полный поворот и с «припаданием» на месте.

Рисунки танца:

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

Перестроения в танце (ориентировка в пространстве):

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

Элементы современно танца:

- джаз-разминка;
- прокручивание «изоляций» на середине зала;
- «перекаты», «скольжение», «икс», «пружинка».
- параллель и оппозиция.

Примеры хореографических номеров на выбор:

- сюжетная хореографическая композиция на основе современной хореографии.
- хореографическая сюжетная композиция на основе русского народно-сценического танца и на основе стилизации народной хореографии.

Развитие артистизма и импровизация:

- самостоятельно сочинённый хореографический фрагмент (1-2 музыкальные фразы) на предложенный образ, тему;
- создание хореографического образа на современную музыку (сюжетная композиция) на самостоятельно придуманную тему.

Промежуточная аттестация 7-го полугодия:

Теоритическая и практическая проверка возможна в онлайн-режиме с помощью видеосвязи.

Теоретические знания проверяются в форме тестовых заданий.

Примерный перечень тестовых заданий:

Задание – выбрать 1 ответ из предложенных трёх вариантов ответа.

1. Музыкальный размер танца «Полька» - ...

- а) 4/4
- б) 2/4
- в) 3/4

2. Что такое партерная гимнастика?

- а) гимнастика на полу;
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

3. Что означает «вариация» в хореографии?
- а) виртуозный танец для одного или нескольких исполнителей;
 - б) маленькое законченное произведение;
 - в) спектакль одного актёра.
4. Кто является сам автором балета, сочинителем всего хореографического текста, а затем уже и постановщиком его на сцене?
- а) балетмейстер-постановщик;
 - б) балетмейстер-сочинитель;
 - в) балетмейстер-репетитор.
5. Что называют «хореографическим текстом»?
- а) танцевальные движения, жесты, позы, мимку;
 - б) ноты;
 - в) танцевальную программу.
6. Хореограф балета «Дон–Кихот»: ...
- а) Ф. Тальони;
 - б) А. Сен – Леон;
 - в) М. Петипа.
7. Автор музыки балета «Баядерка»: ...
- а) Л. Минкус;
 - б) Л. Делиб;
 - в) А. Адан

Критерии оценивания тестового задания:

«зачтено» - от 4 до 7 правильно выполненных заданий из 7-ми предложенных;

«не зачтено» - от 0 до 3 правильных выполненных заданий из 7-ми предложенных.

Практическое задание включает просмотр проученных танцевальных движений.

Примерный перечень танцевальных движений для просмотра:

Экзерсис у станка:

- Позиция ног – IV.
- Demi-plies в IV позиции.
- Grand-plies в IV позиции.
- Battements tendus:
- с demi-plie в IV позиции без перехода и с переходом с опорной ноги;
- double (двойное опускание пятки) во II позицию.
- Battements tendus jetes piques во всех направлениях.
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plie.
- Preparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
- Battements fondus на 45° во всех направлениях.
- Battements soutenus во всех направлениях носком в пол.
- Battements frappes на 30° во всех направлениях.

Партерная гимнастика:

- упражнения, сидя на полу: работа стоп, круговые движения стоп, поочередная работа стоп, раскрывание стоп; развитие выворотности: "лягушка" простая и с наклоном корпуса.
- упражнения, лежа на спине: попеременно поднимать ноги, на развитие выворотности, развитие шага, «качалка», сгибание и вытягивание ног с подъемом.
- упражнения, лежа на спине: «лягушка», перегибы назад, поднимание рук и ног вместе и попеременно, «качалка», «кораблик», «кошечка».
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса («велосипед», поднимание и опускание вытянутых ног на 90°, «ножницы»).

Промежуточная аттестация 8-го полугодия:

Теоритическая и практическая проверка возможна в онлайн-режиме с помощью видеосвязи.

Теоретические знания проверяются в форме устного опроса или беседы.

Примерный перечень вопросов:

1. Какая последовательность экзерсиса у станка?
2. В какое положение необходимо сделать «первый удар» при исполнении *battement frappé* вперед?
3. Как называется положение фигуры в пол оборота к зрителю со скрещенными линиями в позе танцующего?
4. Что такое *arabesque*?
5. Сколько видов поз *arabesques* существует в классическом танце?
6. Что является особенностью исполнения *pas assemblé*?
7. Что такое *aplomb*?
8. Что означают музыкальные термины пианиссимо (*pp*) (очень тихо) и фортиссимо (*ff*) (очень громко)?
9. Каковы основные разделы техники танца модерн, постмодерн и *contemporary*?
10. Назовите направления современной хореографии.
11. Назовите известных хореографов современных танцев.
12. Чем отличаются первое, второе и третье поколение модернистов?
13. Перечислите современные стили джаз-танца.

Практическое задание включает просмотр танцевальных движений и исполнение одного танцевального этюда (игрового или сюжетного).

Примерный перечень танцевальных движений для просмотра:

Элементы народно-сценического танца:

- шаги и «припадания» собираются в связки, добавляются подвороты, *flic* и другие связующие движения.
- игра с платочком у девушек.
- «веревочка»:
- с открыванием ноги на каблук;
- с перекатами через каблучок;
- с полным поворотом на полупальцах.
- боковая «моталочка».

Элементы современно танца:

- «изоляция» различных частей тела: головы; плеч, рук, кистей; грудной клетки; верха корпуса; таза; коленей; стоп.
- шаги и ходы в джаз-танце.
- прыжки в джаз-танце.
- вращения в джаз-танце.
- диагонали в джаз-танце
- особенности мультиплицированного движения в джаз-танце;
- элементы танца «Чарльстон»;
- элементы современных молодёжных танцев «диско», «рок», «фан», «реп».
- элементы брейк-данс, хип-хоп, хастел, стрит-джаз, хаус, граффити и др.

Развитие артистизма и импровизация. Примеры хореографических заданий по подготовке номеров на выбор:

- современная хореографическая композиция (сюжетный танец) на основе стилизации народной хореографии;
- сочинение комбинации на основе полицентрической координации движений: прыжков, вращений, с использованием падений в различных *levels*, приёмов контрастного и полифонического движения;

- сочинение композиции с сохранением стиля и манеры исполнения современного конкретного танцевального направления.

Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):

Отчётный концерт включает в себя номера, подготовленные на основе пройденного материала с учётом разнообразия различных стилей и техник, сложности и темпа исполнения.

Примерный список номеров для отчётного концерта:

1. современный сюжетный или бессюжетный танец в стилизации народно-сценического танца (1-2 номера);
2. современный танец в стилях модерн в медленном или среднем темпе (сюжетная или бессюжетная композиция) (1-2 номера);
3. современный танец в стилях модерн в быстром темпе (сюжетная или бессюжетная композиция) (1-2 номера).

В дистанционном формате итоговая аттестация подразумевает видеофиксацию номеров и отправка преподавателю, после чего в видеоконференции обсуждаются ошибки выпускников.

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

Методы работы на занятиях:

Объяснительно-иллюстративные: объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация, инструктаж, оперативный комментарий.

Практические: метод освоения движения, метод обучения посредством расчленения движений, творческие задачи, повторение, самостоятельная работа, игровые ситуации, показ.

Методы стимулирования и мотивации деятельности: соревнование, создание «ситуации успеха», эмоциональное воздействие, поощрение, порицание, требование, перспектива, общественное мнение, личный пример педагога.

При организации и проведении занятий по программе «Ансамбль современной хореографии «Азарт» необходимо придерживаться следующих принципов:

- **принципа сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **принципа наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- **принципа доступности**, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их

возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей.

• **интерактивное обучение**

Формы организации образовательного процесса:

- групповая (дается общая тема);
- мелкогрупповая (отрабатывается трудный материал или сольные партии);
- индивидуальная (работа с одаренными детьми).
- тренинги профессионального, образовательного, ценностного самоопределения на цифровых тренажерах;
- цифровое тестирование; олимпиадные состязания;
- просветительские программы; беседа в сетевой группе;
- видео-, аудио-урок;
- урок-лекция; вебинар;
- видео-конференция; чат;
- виртуальная экскурсия;
- виртуальный мастер-класс;

Урок является основной формой учебного процесса. Урок характеризуется единством дидактической цели, объединяющей содержание деятельности преподавателя и учащихся, определенностью структуры, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерностями усвоения учебного материала. Как часть учебного процесса урок может содержать: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нём; контроль и самоконтроль преподавателя и учащихся.

Формы организации учебного занятия:

учебно-тренировочные занятия, репетиционные занятия, проверочные занятия, концертная деятельность (фестиваль, смотр, конкурс, концерт, показательное выступление), игры, беседы, устные опросы.

Образовательные (педагогические) технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;
- **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.
- **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.
- **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.
- **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня теоретической и практической подготовленности.
- **Технология электронного обучения** - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).
- **Дистанционные образовательные технологии** - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей

при 4 опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (п.1 ст.16 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

Алгоритм учебного занятия:

1. Постановка целей и задач урока.
2. Инструктаж по технике безопасности.
3. Разминка (растяжка, гимнастика).
4. Тренировка.
5. Расслабляющие упражнения на все группы мышц.
6. Подведение итогов занятия.

Алгоритм дистанционного учебного занятия (онлайн):

1. Постановка целей и задач урока.
2. Инструктаж по технике безопасности.
3. Разминка (растяжка, гимнастика).
4. Тренировка.
5. Расслабляющие упражнения на все группы мышц.
6. Подведение итогов занятия.

2.6 Список литературы

1. Примерные программы по учебным предметам по дополнительной предпрофессиональной программе Хореографическое творчество. – Режим доступа: <https://www.mkrf.ru/documents/primernye-programmy-po-uchebnym-predmetam-po-dopolnitelnoy-predprofessionalnoy-programme-khoreografi/>
2. Савченко Е. Л., Лосева Е. В. Программа современного танца. Челябинск, ЧГИК, 2010.
3. Бондаренко Л. Ритмика и танец. – Киев, 1972.
4. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. – М., 1998
5. Захаров Р.В. Сочинение танца: Страницы педагогического опыта — М. Искусство, 1983. – 237 с. – Режим доступа: https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333943/ZaKharov_R._Sochinenie_tanca.pdf
6. Мессерер А. Уроки классического танца. – СПб.: Лань, 2004. – 400 с. – Режим доступа: https://vk.com/doc1447969_439600732?hash=8ac1e4a28f5dc7e4ff&dl=2d6340e2c4d2f8b5f8
7. Иван А.А. Искусство хореографии. – М.: Искусство, 2000.
8. Ивлева Л. Д. Джазовый танец. Челябинск, ЧГИК, 2006.
9. Ивлева Л. Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. - Челябинск: ЧГИК, 2006.
10. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. - Л.: Искусство, Ленинградское отделение, 1981.
11. Музыка и хореография современного балета. Сборник статей. М., 2008.
12. Писарев А. Школа классического танца, - Москва, 1998.
13. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 2008. – 150 с.
14. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2008. – 154 с.
15. Никитин Ю. Джаз-модерн танец. Учебно-методическое пособие. № 4, 2008.
16. Балетная гимнастика: учеб. пособие / сост. Л.Г. Нагайцева. – Краснодар, 2004. – 24 с. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/nagayceva-lg-sost-baletnaya-gimnastika_780c956a7f7.html
17. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Сов. Россия, 1982. – 144 с. (Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности» № 18). – Режим доступа:

- https://vk.com/doc283182972_437419958?hash=ea24f0073ac635c657&dl=9af7e3d596308ae722
18. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 2002. – 300 с.
 19. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с. – Режим доступа: https://vk.com/doc1447969_437177154?hash=58d6ddd41fd3341e2f&dl=5fafba684fa241d24c
 20. Лопухов, А. В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. - Изд. 4-е, стер. - Санкт-Петербург [и др.] : Планета музыки : Лань, 2010. - 343 с. – Режим доступа: <https://drive.google.com/file/d/0BxxUM7OhcPg-d3ZTVkRBNE9BRUU/view>
 21. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Дону: Феникс, 2005. - 80 с. (Серия «Без проблем»). – Режим доступа: https://vk.com/doc1447969_439586471?hash=214e06f6f79327833a&dl=d59a7f5868ffa073e5
 22. Базанов В. Техника и технология сцены. – Л.: Искусство, 1976. – Режим доступа: https://vk.com/doc-101417016_437078669?hash=276fa353bcbbc6a624&dl=bbbf403fc74b275c5
 23. Климов, А. А. Основы русского народного танца. - М. : Искусство, 1981. - 269 с. – Режим доступа: <https://www.razym.ru/semiyahobbi/drhobbi/180985-klimov-aa-osnovy-russkogo-narodnogo-tanca.html>
 24. Нуруллин Н.С. Методические указания к ведению урока народного танца. Методические указания. – М., 1979. – 41 с. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/nurullin-ns-metodicheskie-ukazaniya-k-vedeniyu-uroka-narodnogo-tanca_aee2d9fead6.html
 25. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – Минск, 2010. – Режим доступа: <https://mexalib.com/view/135664>
 26. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2000. – 192 с. – Режим доступа: <https://freedocs.xyz/pdf-471677429>
 27. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учеб. пособие. – 2-е изд., пересмотр.- М.: Искусство, 1987. – 382 с. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/vasileva-rozhdestvenskaya-mv-istoriko-bytovoy-tanec_24b8adb5b11.html
 28. Онлай-журнал о танцах. – Режим доступа: <https://dance-cafe.ru/onlajn-zhurnal/>
 29. Видео и фото танцев на сайте Divadance.ru. – Режим доступа: http://www.divadance.ru/dvi_00_videos.htm
 30. Портал Dj-land.ru: прогрессивная музыка и танцы. – Режим доступа: <http://dj-land.ru>
 31. Книги по танцам на сайте R-dance.club. – Режим доступа: <https://r-dance.club>
 32. Сайт «Всё для хореографов». – Режим доступа: <http://www.horeograf.com/>