

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ТОТЕМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»**

ПРИНЯТО

Протокол заседания

Педагогического совета

от 28.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора

МБОУ «Тотемская СОШ №2»

от 28.08.2023 г. № 100

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
*художественной направленности***

**«Грация»**

**Возраст обучающихся -12-15лет**

**Объем программы- 272 часа**

**Срок реализации-4 года**

Составители /Разработчики  
программы:

Федотовская Г.Н.,

педагог дополнительного образования

МБОУ «Тотемская СОШ №2»,

квалификационная категория – высшая

**2023**

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка.**

Хореография – искусство синтетическое, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Учитывая требования современного дополнительного образования, была создана образовательная программа по хореографии «Грация».

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» относится к художественной направленности.**

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими дополнениями и изменениями),
2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. и Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242),
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г., № 629).
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Тотемская СОШ №2».

**Актуальность** данной программы заключается в предоставлении ребёнку и подростку спектра возможностей по реализации его интересов и способностей в сфере хореографии; в обеспечении потребностей школы в формировании общей культуры воспитанников, безопасной и продуктивной организации их свободного времени, создании самостоятельного творческого коллектива, презентации результатов его деятельности на различных уровнях (районном, городском, областном и др.).

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа:

- принцип сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу;

принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений;

- принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их

силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному;

- принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий;

- принцип гуманности в воспитательной работе (безусловная вера в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание

- физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения);

- принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

**Отличительные особенности программы в том, что она разработана для обучающихся общеобразовательной школы, которые сами стремятся научиться красиво и технически грамотно танцевать. При этом дети имеют разные стартовые способности. Данная программа позволяет в условиях общеобразовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Искусство».**

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу — это определённая система тренировочных упражнений, которые помогают ребёнку легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постепенно доводящие данный элемент до его законченной формы.

Теоретическая часть программы даётся по ходу занятий в соответствии с содержанием нового материала (историческая справка, сведения о жизни и творчестве выдающихся танцоров, характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре).

Практическая часть зависит от уровня навыков, желания воспитанника, сложности отдельных элементов танца. Основная часть занятия — разучивание танца. Сначала даётся общее представление о цели — показ танца в законченной форме. Приступая к разбору и разучиванию танца, сначала прослушивается музыка к нему, определяется характер, стиль, разучиваются отдельные движения танца и лишь затем вся композиция.

**Новизна программы** в том, что программа разделена на четыре модуля: «Подготовительный», «Основной», «Углубленный», «Заключительный».

**Адресат программы** – обучающиеся 12-15 лет.

**Срок освоения программы**- 4 года

**Объем программы** – 272 часа

<b>Модуль</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>
Подготовительный	1 год	68	2
Основной	2 год	68	2
Углубленный	3 год	68	2
Заключительный	4 год	68	2

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 40 минут. Перерыв между занятиями – 10-20 минут.

**Наполняемость группы:** 8-20 человек

**Формы проведения занятий:** традиционные занятия, беседы, игры, занятия-праздники, репетиции, концерты, фестивали, конкурсы, смотры.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** групповая и индивидуальная.

## **1. Цель и задачи программы**

**Цель:** Развитие творческих способностей детей средствами искусства хореографии.

**Задачи:**

- Знание о многообразии видов и жанров искусства хореографии, танцевальных жанрах (классический, народный, историко-бытовой, балльный и современный танцы).
- Формирование базовых хореографических навыков для творческого выражения заданного образа.
- Приобщение воспитанников к истории искусства танца, его традициям, пониманию значимости танца в жизни народа.
- Выявление и развитие заложенных в воспитаннике способностей: музыкального слуха, памяти, чувства ритма, формирование умений говорить на языке танца через эмоции, жесты, пластику, мимику, умение двигаться грациозно.
- Формирование навыков коллективного творчества, сотрудничества.

- Формирование таких качеств личности как терпение, целеустремленность, трудолюбие, умение доводить начатое дело до конца, выносливость, стремление к самосовершенствованию и творческому росту.
- Формирования потребностей и навыков сохранения и укрепления здоровья.

## 2. Содержание программы

### Учебный план

№	Наименование модуля	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	«Подготовительный» (1 год обучения)	12	56	68	Промежуточная аттестация в форме отчетного концерта (май)
2	«Основной» (2 год обучения)	12	56	68	Промежуточная аттестация в форме отчетного концерта (май)
3	Углубленный (3 год обучения)	12	56	68	Промежуточная аттестация в форме отчетного концерта (май)
4	Модуль «Заключительный» (4 год обучения)	12	56	68	Промежуточная аттестация в форме отчетного концерта (май)

### Учебно-тематический план

Модули	Модуль «Подготовительный» (1 год обучения)			Модуль «Основной» (2 год обучения)			Модуль «Углубленный» (3 год обучения)			Модуль «Заключительный» (4 год обучения)
	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория
1. Музыкально-ритмическая, партерная гимнастика	2	8	<b>10</b>	2	6	<b>8</b>	2	6	<b>8</b>	2
2. Классический танец	2	10	<b>12</b>	2	8	<b>10</b>	2	8	<b>10</b>	2
3. Народный танец	2	10	<b>12</b>	2	14	<b>16</b>	2	14	<b>16</b>	2



4.Бальный танец	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
5.Современная хореография	2	10	12	2	12	14	2	12	14	2
6 .Постановочно-репетиционная, концертно-исполнительская работа	2	11	13	2	9	11	2	9	11	2
7. Промежуточная аттестация в форме отчетного концерта		1	1		1	1		1	1	
Итого	12	56	68	12	56	68	12	56	68	12

### Содержание учебно-тематического плана

Программа дана по годам обучения (модульный принцип). На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений, навыков сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным шести разделам хореографического искусства:

1. Музыкально-ритмическая, партерная гимнастика
2. Классический танец
3. Народный танец
4. Бальный танец
5. Современная хореография
6. Постановочная и репетиционная, творческая работа.

Программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий в хореографическом объединении границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, историко-бытового и народного танца.

Руководитель строит свою работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

Программа даёт возможность руководителю использовать танцевальные движения при минимуме тренировочных упражнений.

**В первый раздел** включаются элементы танцевальных движений и партерной гимнастики.

**Во втором разделе** изучаются и отрабатываются элементы классического танца, построенные по степени усложнения.

**В третий раздел** – включены элементы народного танца разного характера.

**Четвёртый раздел** – элементы бального танца – представлен в программе в сжатом виде.

Однако и этот танцевальный материал, в основном состоящий из элементов исторических танцев, способствует развитию танцевальности, музыкальности, чувства позы, знакомит обучающихся со стилями и манерами разных эпох. Благодаря тому, что в программу включены основные движения таких танцев, как менуэт, полонез, вальс, возможно использовать в танцевальной практике обучающихся музыку композиторов-классиков и современных композиторов.

**Пятый раздел** - элементы современной хореографии. Современный танец расширяет поле для творческого самовыражения ребенка, способствует более полному физическому и пластическому развитию мышечного аппарата детей, укреплению мышц, связок, суставов для исполнения разнообразных комбинаций современных танцевальных направлений, способствует гармонизации самооценки, успешной адаптации в среде сверстников.

**Постановочная и репетиционная, концертно - исполнительская работа** пронизывает весь образовательный процесс и имеет целью эстетическое и патриотическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей детей, углубление понимания содержательности танцевального образа. Задачи: наработка максимально возможного уровня исполнительской культуры; развитие артистичности; выявление творческой индивидуальности; ознакомление с хореографической культурой народов и времен.

В ходе постановочной работы, на репетициях обучающиеся осваивают музыкально-танцевальную природу искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать музыку и содержание образа движением. В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, что хореография – это содержательное искусство, требующее умения, техники и выразительности.

Важно всю систему танцевального обучения строить так, чтобы к концу курса обучающийся не только грамотно владел определенными практическими навыками в области танцевального искусства, но, прежде всего, был развит эстетически.

## **Рабочие программы учебных модулей**

### **Модуль «Подготовительный» (68 часов)**

#### **1 год обучения**

##### **1. Музыкально-ритмическая, партнерная гимнастика (10 часов)**

**Теория:** ТБ, закрепление знаний о размере и ритме через танцевальные движения.

**Практика:** Закрепление комплексов упражнений на координацию движений рук, ног, корпуса, головы. Партнерный экзерсис на гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, пластичность тела. Гимнастика.

##### **2. Классической танец – (12 часов)**

**Цель:** Постановка корпуса, рук, головы в процессе освоения движений классического тренажа у станка и на середине, развитие навыков координации движений. Привить любовь к классическому танцу.

**Содержание материала.** ТБ. Терминология классического танца. Позиции ног, рук, головы. Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Знакомство с классической хореографией.

### **Теория и практика**

1. Деми плие по 5ой позиции.

2. Гранд плие по 1ой и 2ой позициям.

3. Батман тандю:

-по 5ой позиции («крестом»);

-с деми плие по 1ой и 5ой позициям;

-спассе пратер.

4. Батман тандю жете:

-по 5ой позиции («крестом»);

-с деми плие по 1ой и 5ой позициям;

-с релеве;

5. Ронд де жам партер андеор и андедан.

6. Релеве лендна 45 градусов из 5ой позиции по всем направлениям.

7. Ретитре спереди и сзади.

### **Экзерсис на середине зала**

1. Деми гранд по 1ой и 2ой позициям:

2. Деми плие по 5ой позиции.

1. Батман тандю по 5ой позиции («крестом»):

-с деми плие по 1ой и 5ой позициям;

-с релеве по 1 и 5 позициям.

4. Пор де бра 1,2,3, позы классического танца: анфас, эфассе, круазе.

### **3. Народный танец (12 часов)**

**Цель:** Научить различные виды танцевальных ходов, дробей, движений, вращений, хлопущек, используемых в народных танцах, причем за основу взяты движения русского народного танца. На основе изученных движений, элементов постепенно выстраиваются танцевальные комбинации, которые из года в год усложняются движениями рук, наклонами и поворотами корпуса головы, исполняются с продвижением в разных направлениях, комбинируются с другими элементами танца. Основной задачей раздела является постепенное и последовательное развитие и усложнение техники исполнения, силы и выносливости учащихся, приобретение навыков и умения передавать характерные особенности того или иного народного танца. Привить любовь к народным танцам.

### **Содержание материала:**

ТБ. Сюжеты и темы некоторых танцев. Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце. Хороводы, парные пляски. Элементы женских и мужских движений. Работа с атрибутами.

### **Теория и практика:**

Определение характера и темпа исполнения отдельных элементов народного танца, ритмические рисунки руками и ногами, соединение элементов, женские и мужские движения, умение перестроиться в различные рисунки, история танцев и костюмов, история разных русский народный танец, простейшие дробы с движением рук, увеличение темпа исполнения комбинаций, разучивание «трюков» в мужском этюде - присядка «мяч», «щучка», «разножка», «голубец»). Вращения в женской комбинации - «бегунок», «шеен», «пике». Русские народные шаги - «переменный» простой, с притопами, «припадание». Элементы матросского танца («верёвочка», «флики»). Развивается артистизм, эмоциональность в исполнении небольших этюдов, умение солировать.

## **4. Бальный танец (8 часов)**

### **Содержание модуля**

Программа первых лет обучения составлена с учетом изучения элементов историко-бытового танца, небольших комбинаций, объединяющих эти элементы, и наиболее простых бальных танцев.

Знакомит с бальными танцами с 16 по 19 век, их развитием, манерой исполнения. Учащиеся постигают навыки общения с партнёрами, постановку рук, положения корпуса. Разучивание бальных танцев - полька, менуэт, вальс, полонез.

Педагогу нужно обучить детей этим элементам и танцам, развить у них хорошую координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения.

### **Теория и практика**

Т.Б. Закрепление изученного материала, исполнение танцевальных номеров с увеличением темпа исполнения, сохраняя манеру исполнения.

«Медленный вальс»:

1. Работа по диагонали, по кругу, в колонне;

2. Движения в паре (балансе, поворот, переходы, квадрат)

3. Сольная работа;

4. Положение головы и корпуса .

5. Координированность с движениями

6. Артистизм,

7. Синхронность в исполнении

### **5. Современная хореография (12 часов).**

**Цель:** Познакомить детей с современным танцем, его направлениями и стилями, манерой исполнения.

**Содержание материала:** Техника безопасности. Координация движения рук, корпуса, ног и головы от простых к более сложным. Характерные черты пластики. «Рок-н-ролл», «Буги-вуги»- характерные элементы. Правила выполнения и освоение техники движений танца. Простейшие детские танцы с использованием современной хореографии под современную детскую музыку. «Хип-хоп». Характерные элементы танцев разной направленности и соединения разных стилей.

#### **Практика:**

Точно и правильно исполнять движения современного танца в комбинациях, импровизациях, содержащих различные элементы и приемы.

Грамотно распределять усилия при исполнении танцевальных комбинаций, требующих перемещения в пространстве, постановка композиций, основанных на ритмических комбинациях, работа групповая, дуэтная и сольная в зависимости от возможностей детей;

Элементы акробатики: «мостик», «колесо», «стойка», «берёзка», перевороты.

### **6. Постановочно-репетиционная, концертно-исполнительская работа (13 часов)**

**Цель:** активное участие в концертной жизни класса, школы, города

#### **Задачи:**

- сформировать культуру исполнительской деятельности;

- воспитание этических и нравственных качества учащихся;

- поддерживать интерес к хореографическому искусству, формировать духовную культуру, активизировать танцевальные возможности детей.

#### **Содержание:**

1. ТБ. Беседы (2 часа)

2. Репетиционная работа (8 часов)

3. Концертная деятельность (3 часа)

**7. Промежуточная аттестация в форме отчетного концерта – 1 час.**

## **Модуль «Основной» (68 часов)**

**2 год обучения**

### **1. Музыкально-ритмическая, партнерная гимнастика (8 часов)**

**Теория:** ТБ. Закрепление знаний о ритме через танцевальные движения, увеличивая темп исполнения.

**Практика:** Продолжение работы над осанкой, координацией, чувством ритма и развитием двигательной памяти:

- развитие музыкальности, пластичности движения, эмоциональности выражения движения;
- работа над выворотностью и танцевальностью;
- изучение сценического пространства и сценической культуры.

### **2. Классический танец ( 10 часов)**

**Теория:** ТБ. Тренировка суставно-мышечного аппарата ребенка: осанка, опора, выворотность, эластичность и крепость голеностопного и тазобедренного суставов. Позиции рук и ног. Экзерсис у станка и на середине зала.

**Практика:**

Экзерсис у станка.

Гранд плие по IV позиции.

Батман тандю по 1,5 позиции.

Батман тандю жете в сторону, вперед, назад:

- с плие;
- с релеве.

Ронд андеор, андедан.

Перегибы корпуса назад и в сторону лицом к станку.

Экзерсис на середине зала.

1. Поклон с переходом по IV позиции.
2. Гранд плие по IV позиции анфас.
3. Батман тандю:
  - с переходом на опорную ногу;
  - соединяя с движением рук.
4. Батман тандюв сторону, вперёд, назад:
  - с I и V позиций;
  - с деми плие.
5. Ронд.
6. Прыжки, повороты.

### **3. Народный танец (16 часов)**

**Теория:** ТБ. Сюжеты и темы народных танцев. Особенности народных движений. Характерное положение рук в сольном и игровом танце-хороводе. Танцевальные шаги, позиции ног, прыжки. Женские и мужские движения, трюки.

#### **Практика:**

- поклон с продвижением вперед;
- одинарный притоп;
- одинарный притоп с подскоком;
- тройной притоп;
- шаг плавный, скользящий (женский), быстрый кадильный;
- переменный шаг на месте, с продвижением в сторону;
- быстрый бег вперед, назад с движением рук;
- галоп;
- веревочка простая с движением рук;
- веревочка двойная с движением рук;
- ковырялочка с движением рук;
- моталочка с движением рук;

- переступания (русские переборы);
- простой ключ;
- дробная дорожка;
- присядка вперед на каблук;
- присядка в сторону на каблук;
- разножка;
- хлопушки;
- танцевальный бег;
- поджатый прыжок;
- этюды, основанные на вышеуказанных элементах (на усмотрение педагога)

#### **4. Бальный танец (8 часов)**

##### **Теория и практика:**

ТБ. Подготовка к балам. Поклон: законченная форма. Освоение более сложных элементов, фигур. Совершенствование техники и выразительности исполнения, умение общаться в паре. Знакомство с вальсом. Освоение новых танцев. Развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги. Ускорения темпа исполняемых движений. Работа над координацией движений рук, ног, корпуса, головы. Постигание манеры исполнения танцев. Композиция танца, точное запоминание рисунка и последовательность фигур, умение передать темповое и метроритмическое своеобразие танца.

#### **5. Современная хореография (14 часов)**

**Цель:** Знакомство с современным танцем, его направлениями и стилями, манерой исполнения.

**Содержание материала:** ТБ. Акробатика, элементы брейка. Характерные элементы «Хип-хопа».

##### **Практика:**

Точно и правильно исполнять движения танца в комбинациях, импровизациях, содержащих различные элементы и приемы.

Грамотно распределять усилия при исполнении танцевальных комбинаций, требующих перемещения в пространстве. постановка композиций, основанных на ритмических комбинациях, работа групповая, дуэтная и сольная в зависимости от возможностей детей; Элементы акробатики.

«мостик», «колесо», «стойка», «берёзка», перевороты.

Элементы брейка.

-верхнего – работа диафрагмой, «лесенка», «робот», «волна»;

-нижнего – «подсечка», «собачка», «экскаватор» и др.;

Элементы «Хип-хоп».

-ритмичные движения на прыжках;

-комбинации рук.

### **6. Постановочно-репетиционная, концертно-исполнительская работа (11 часов)**

**Цель:** активное участие в концертной жизни класса, школы, города

**Задачи:**

- сформировать культуру исполнительской деятельности;

- воспитание этических и нравственных качества учащихся;

- поддерживать интерес к хореографическому искусству, формировать духовную культуру, активизировать танцевальные возможности детей.

**Содержание:**

1. ТБ.Беседы (2 часа)

2. Репетиционная работа (6 часов)

3. Концертная деятельность (3 часа)

**7. Промежуточная аттестация в форме отчетного концерта – 1 час.**

## **Модуль «Углубленный» (68 часов)**

**3 год обучения**

### **1. Музыкально-ритмическая, партнерная гимнастика (8 часов)**

**Теория:** ТБ. Мелодия и движение. Темп. Контрастная музыка. Музыкальный размер.

**Практика:** Акробатические элементы. Развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость, координация, быстрота) через упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, у станка.

### **2. Классический танец (10 часов)**

**Теория и практика:** ТБ. Элементы классического танца.

## **Экзерсис у станка**

1. Релеве.
2. Деми плие.
3. Гранд плие.
4. Батман по 1,5 позиции.
5. Жетте.
6. Ронд с пор де бра.
7. Перегибы корпуса за одну руку.

## **Экзерсис на середине зала**

Позы классического танца

1. III port de bras.
2. Гранд батман в сторону, вперёд, назад с V позиции.
3. Шен на месте, по диагонали.
4. Прыжки (соте по 1, 2,5 позиции).

### **3. Народный танец (16 часов)**

**Теория:** Т.Б. Народные пляски, с использованием атрибутов и декораций, манера исполнения, история костюмов.

#### **Практика:**

- присядка по 1,2 позиции с движением рук;
- хлопушки с движением ног;
- движения изученных за 5 лет обучения с движением рук;
- притопы с движением корпуса и рук;
- ритмические рисунки по 6 позиции ног с увеличением темпа исполнения;
- комбинации в паре;
- рисунки и перестроения в танцевальном номере.

### **4. Бальный танец (8 часов)**

**Теория и практика:**

Т.Б. Понятие о культуре 19 века: костюм, связь с музыкой, репертуар. Расширение представления об историко-бытовом танце: танцы салонные и народные, своеобразие манеры исполнения салонных и народных танцев. Танцевальный этикет.

### **Теория :**

Элементы танца «Полонез»:

- основные положения рук,
- основные движения;
- учебная комбинация.

Элементы танца «Полька»:

- основные положения рук;
- основные движения;
- учебная комбинация.

«Фигурный вальс»:

-положения в паре, реверансы, боковые шаги и переходы в парах;

-музыкальный размер;

-«лодочка»;

-«квадраты» в анфас, на круазе, в положении боком;

-манера исполнения.

- умение пригласить на танец, проводить даму до места,

- умение вести партнершу, элегантно менять направление.

### **5. Современная хореография (11 часов)**

**Цель:** Познакомить детей с современным танцем, его направлениями и стилями, манерой исполнения.

**Содержание материала:** Т.Б. Джаз, модерн. Особенности. История направлений.

### **Практика:**

Элементы джаза ,танца модерн:

-прыжки;

-подбивка, с разбега;

-с места, с двух ног на две, на одну, с одной на другую;

-различной сложности махи с движением корпуса;

-«перекидной»;

-«ножницы».

### **6. Постановочно-репетиционная. концертно-исполнительская работа (11 часов)**

**Цель:** активное участие в концертной жизни класса, школы, города

**Задачи:**

- сформировать культуру исполнительской деятельности;
- воспитание этических и нравственных качества учащихся;
- поддерживать интерес к хореографическому искусству, формировать духовную культуру, активизировать танцевальные возможности детей.

**Содержание:**

1. ТБ. Беседы (2 часа)
2. Репетиционная работа (6 часов)
3. Концертная деятельность (3 часа)

### **7. Промежуточная аттестация в форме отчетного концерта – 1 час.**

## **Модуль «Заключительный» (68 часов)**

**4 год обучения**

### **1. Музыкально-ритмическая. партерная гимнастика (8 часов)**

**Теория и практика:** ТБ, Закрепление, оттачивание.

**Практика:** Закрепление комплексов упражнений на координацию движений рук, ног, корпуса, головы. Партерный экзерсис на гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, пластичность тела. Элементы гимнастики и акробатики.

### **2. Классический танец (10 часов)**

**Теория:** ТБ. Элементы классического танца

**Практика:**

**Экзерсис у станка**

1. Деми, гранд плие по 1ой и 2ой позициям:
2. Деми плие по 5ой позиции.
3. Батман тандю по 5ой позиции («крестом»):

-с деми плие по 1ой и 5ой позициям.

- с релеве по 1 и 5 позициям.

4. Позы классического танца: анфас, эфасе, круазе.

5. Небольшие комбинации на запоминание.

6. Терминология.

### **Экзерсис на середине зала**

1. Пор де бра 1,2,3, позы классического танца: анфас, эфасе, круазе.

2. Движения отработываемые у станка переносим на середину зала.

### **3. Народный танец (16 часов).**

**Теория:** элементы народного танца.

**Практика:** повторении пройденного материала, и по нарастающей, движения заметно усложняются и требуют значительной силовой нагрузки, и более совершенной техники исполнения. В работу активно включаются руки. Значительное место в процессе освоения народно танца отводится умению работать с партнером.

-ход «бигунец»;

-«голубец»;

- «упадание»;

-«выхилистник»

-ход с отбросом ноги назад.

-дробные ходы;

-«верёвочка» с переступанием.

-«ключи».

-этюды и комбинации, развивающие навыки парного и ансамблевого танца;

-поддержки в паре и общие.

### **4. Бальный танца (8 часов)**

**Теория:** элементы бального танца, движения в паре

**Практика:** закрепление изученного материала, исполнение танцевальных номеров с увеличением темпа исполнения ,сохраняя манеру исполнения. Использование поддержек в

паре, ускорение и замедление темпа исполнения танцев, использование современного музыкального материала.

«Медленный вальс»:

1. Работа по диагонали, по кругу, в колонне;
2. Движения в паре (балансе, поворот, переходы, квадрат)
3. Сольная работа;
4. Положение головы и корпуса .
5. Координированность с движениями
6. Артистизм,
7. Синхронность в исполнении.

### **5. Современная хореография (14 часов)**

**Цель:** Джаз, модерн. Особенности. Манера исполнения.

**Практика:**

на прыжках;

-комбинации рук.

Элементы джаза ,танца модерн:

-прыжки;

-подбивка, с разбега;

-с места, с двух ног на две, на одну, с одной на другую;

-различной сложности махи с движением корпуса;

-«перекидной»;

-«ножницы»;

Вращения:

- классические формы, повороты на 90\*, 180\*, 360\*;

-повороты «лесенкой» на 180\*;

- другие усложнённые вращения.

### **6. Постановочно-репетиционная, концертно-исполнительская работа (11 часов)**

**Цель:** активное участие в концертной жизни класса, школы, города

**Задачи:**

- сформировать культуру исполнительской деятельности;
- воспитание этических и нравственных качества учащихся;
- поддерживать интерес к хореографическому искусству, формировать духовную культуру, активизировать танцевальные возможности детей.

**Содержание:**

1. ТБ.Беседы (2 часа)
2. Репетиционная работа (6 часов)
3. Концертная деятельность (3 часа)

**7. Промежуточная аттестация в форме отчетного концерта – 1 час.**

**4. Предполагаемые результаты реализации программы**

По окончании курса обучающийся:

- освоит теоретический курс по хореографии;
- овладеет техникой танцевальных элементов;
- научится выражать мысли, чувства, различные эмоции, характерные для танца;
- разовьет мышечную, зрительную и музыкальную память, а также координацию движений. Научится аккуратности и дисциплинированности;
- овладеет основными знаниями и умениями по классической, народной, бальной и современной хореографии;
- приобретёт опыт коллективного взаимодействия, выступлений на различных концертных площадках.

Результатом обучения является формирование художественного вкуса, расширение и обогащение танцевального кругозора учащихся, что способствует повышению культурного уровня.

**Организационно-педагогические условия**

**Педагогические технологии**, которые применяются при работе с обучающимися:

- технология ориентированного обучения (развитие индивидуальных, творческих способностей на пути профессионального самоопределения обучающихся);
- технология игрового обучения (обеспечение личностного характера, усвоения знаний, умений, навыков);
- технология развивающего обучения (развитие личности и ее способности через вовлечение в различные виды деятельности);

- технология проблемного обучения (развитие познавательной активности, творческой самостоятельности обучающихся);
- технология дифференцированного обучения (создание условий для выявления задатков развития, интересов и способностей, используя методы индивидуального обучения);
- технология здоровьесберегающего обучения (создание оптимальных условий для работы и психологического микроклимата).

## **Материально-техническое обеспечение программы**

### **Техническое обеспечение и оборудование:**

Хореографический зал, станки, зеркала, магнитофон SONY, музыкальные компакт диски, телевизор, ноутбук, коврики для занятий на полу, мат для гимнастических упражнений.

### **Танцевальные костюмы:**

**Костюмы для народных танцев:** платья для лирического танца (7-9 лет) - 12 штук, платья и рубахи для танца «Калинка» (8-9 лет) - 16 штук, платья и рубахи для танца «Ладушки» (9-10 лет) - 14 штук, платье и рубаха для танца «Русский сувенир» (5-6 лет) - 9 штук, платья и рубахи для танца «Белая берёза» (9-10 лет) - 14 штук, разноцветные хороводные сарафаны (15-16 лет) - 8 штук, синие сарафаны «Думы» (15-16 лет) - 6 штук, белые платья для танца «Лето красное» (16-17 лет) - 6 штук, костюмы для украинского танца «Несёт Галя воду» мужской костюм (рубаха, пояс, шаровары) - 8 комплектов, женский костюм (платье юбка, сапоги) - 8 комплектов.

**Костюмы для стилизованных танцев:** цыганские женские костюмы (14-15 лет) 3 штуки, матросские женские и мужские рубахи и юбки (11-12 лет) - 16 штук, военные гимнастёрки мужские (15-16 лет) - 7 штук, военные женские и мужские гимнастёрки на танец «Катюша» (12-13 лет) - 12 штук, вальсовые платья для военного танца (15-16 лет) - 7 штук, бальные платья (14-15 лет) - 7 штук, платья для танца «Мамины руки» 7 штук, платья для танца «Чёрное-белое» - 6 штук, костюмы для танца рок-н-ролл (12-13 лет) - 7 рубашек, 7 юбок с подъюбниками, костюмы для танца «Сюрприз» (9-10 лет) - 8 платьев, 8 шорт, костюмы для цветочной фантазии (8-10 лет) юбки - 12 штук.

**Аттрибуты:** сапоги, веночки, трости, шляпы, коромысла с ведрами, платки.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования – хореограф.

## **6. Формы подведения итогов**

При реализации программы промежуточная аттестация проводится по окончании каждого года обучения.

### **Формы проведения промежуточной аттестации:**

- отчетный концерт для родителей.

## **Система контроля и оценки освоения программы**

Критерии	Показатели	Формы контроля и оценки	Методы диагностики
Теоретическая подготовка	1. Освоенность образовательной программы	<p><i>Низкий уровень</i> (воспитанник овладел менее чем половиной объёма знаний, предусмотренных программой)</p> <p><i>Средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более половины)</p> <p><i>Высокий уровень</i> (воспитанник освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой)</p>	Устный опрос
	2. Владение специальной терминологией	<p><i>Низкий уровень</i> (воспитанник, как правило, избегает употреблять специальные термины)</p> <p><i>Средний уровень</i> (воспитанник сочетает специальную терминологию с бытовой)</p> <p><i>Высокий уровень</i> (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)</p>	
Практическая подготовка	Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой	<p><i>Низкий уровень</i> (воспитанник овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков)</p> <p><i>Средний уровень</i> (объём усвоенных умений и навыков составляет более половины)</p> <p><i>Высокий уровень</i> (воспитанник освоил практически все умения и навыки, предусмотренные программой)</p>	Наблюдение
Креативность	Уровень развития творческих способностей	<p><i>Низкий уровень</i> (воспитанник в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания)</p> <p><i>Средний уровень</i> (выполняет в основном задания на основе</p>	Творческое выступление

		образца) <i>Высокий уровень</i> (выполняет творческие задания с элементами творчества)	
--	--	---	--

### **Критерии оценки для заданий, включенных в программу итоговой аттестации.**

Итоговая аттестация предполагает оценивание освоения программы по двум параметрам: теоретическая подготовка и практические умения.

Для определения уровня освоения программы необходимо оценить все теоретические и практические задания. Если правильно выполнено 70% заданий и более – это соответствует высокому уровню освоения программы. От 60% до 70% - среднему уровню, менее 60% - низкому уровню.

### **Оценочные материалы**

#### **Тест**

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) 5
4. Releve (релеве) в классическом танце это: А) поза Б) прыжок В) полупальцы
5. Одним из современных уличных танцев является: А) хоровод Б) полька В) хип-хоп
7. Что является опорой для танцовщика: А) обруч Б) полка В) станок
8. «Мостик», «свечка». «затяжка», «ласточка» - эти упражнения относятся к : А) растяжке Б) акробатике В) классическому танцу
9. Preparation (препарасьен) это: А) поклон Б) подготовительное упражнение перед началом движения: В) подъем на полупальцы.
10. Народный танец – это одно из направлений: А) музыки Б) оперного искусства В) хореографии

### **Воспитательный компонент**

Программа сформирована с учетом программы воспитания, что дает возможность установить доверительные отношения между педагогом и воспитанниками, наладить отношения в детском коллективе.

Одно из направлений воспитания, реализуемое данной программой –художественное воспитание. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: терпению, активности, самостоятельности, трудолюбию. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др

#### **Список литературы**

Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. - Л.: Искусство. 1983. - 207 с.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб.: «Люксы» «Респекс». - 256 с, ил.
2. Бахрушин Ю. А. История русского балета. Учебное пособие для ин-тов культуры, театр., хореогр. и культ.-просвет, училищ. Изд. 2-е. - М., «Просвещение», 1973.
3. Богаткова Л. Танцы народов СССР. - М., Молодая гвардия, 1954.
4. Блок Л.Д. Классический танец. - М. 1987.
5. Бекина С. И. И другие. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6 - 7 лет): из опыта работы муз. руководителей дет. садов/Авт.-сост.: С. И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н.
6. Бочарникова Е. Мартынова О. Московское хореографическое училище. - М., 1954.
7. Бочкарёва Н. И. Ритмика и хореография: учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ, гимназий, ДМШ, школ искусств.-Кемерово.- Кемеровск. гос. академия культуры и искусств, 2000.-101 с.
8. Ваганова А. Я. Основы классического танца.-Л.Искусство, 1980.
9. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. М. 1971.
10. Варга Т.Л., Саввиди И.Я. и др. Образовательная программа школы-студии «Фуэте». – Томск, ДТДиМ, 2009.
11. Возрастная и педагогическая психология. Учеб. Пос. для ст-в пед. ин-ов. Под ред. проф. А.В. Петровского. - М.: 1987.
12. Востриков А.А. Технология и методика культуры эмоции и чувств. Ч. - 1, 42 Томск, 1994.
13. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М., 1974.
14. Классический танец. Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. - М. –Л., 1982.
15. Климов А. А. Основы русского народного танца: Учебник для студентов вузов искусств и культуры. - М.: Издательство Московского института культуры. 1994. - 320с, с ил.
16. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. - Л., 1980.
17. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л: Искусство, 1968. 260с.
18. Красовская В.М. Западноевропейский балетный театр: Очерки истории: От истоков до середины XVIII века. - М.: Искусство, 1979. - 259 с, 40 ил.
19. Леонов Б.. Музыкальное ритмическое движение. Минск, 1971.
20. Лисс С.Б. Образовательная программа театра танца «Ривьера». – Томск, ДДТ «У Белого озера». 2008.
21. Немеровский А.Б. Пластическая выразительность актера. – М: Искусство, 1976.
22. Нешевский Н.П. Изобразительное искусство и худ. труд. – М.: Просвещение, 1995.
23. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. М.: Просвещение, 1986, 395с.
24. Ритмика и танец. Программа. - М. 1980.
25. Соболева Г.Г. Современный русский народный хор. -М.: Знание, 1978.
26. Теория и методика классического танца. Программа по специальности 05.07.00 «Педагогика и хореография». - М: ГИТИС, 1998.
27. Тихонова М.В., Смирнова Н.С. Красна изба... Знакомство детей с русским народным искусством, ремёслами, бытом в музее детского сада. - СПб.; Детство-пресс, 2000. -208 с
28. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 1998.
29. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 2001.

30. Чечетин А.И. Основы драматургии. - М., 1981.
31. Хамзин Х.Х. Правильная осанка. - М., 1999.

### **Литература для воспитанников**

1. Балет. Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Блок В.М. и Португалов К.П. Русская и советская музыка. – М.: Просвещение, 1977.
3. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. – М: Искусство, 1987.
4. Бочарникова Э, Иноземцева Г. Тем, кто любит балет. - М.:Русский язык, 1987.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань». 2001
6. Всероссийский конкурс хореографических коллективов. г.Москва 2005.
7. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001.
8. Детская энциклопедия «Балет», М.: Астрель Аст 2001.
9. Дени Г., Дассевиль Л. Все танцы. – Киев: Музыка, 1983.
10. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М: Детская литература, 1989.
11. Колесникова А.В. Бал в России: XVIII – начало XX века. – СПб.: Азбука-классика, 2005.
12. Комиссаржевский Ф.Ф. История костюма. – Мн.: Современ.литератор, 1999.
13. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000.
14. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поём, играем, танцуем дома и в саду. – Ярославль: Академия развития, 1996.
15. Пасютинская В. Волшебный мир театра. - М.: Просвещение, 1985.

### **К разделу «Классический танец».**

1. Балет. Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Бахрушин Ю.А. История русского балета. - М.: Просвещение, 1977.
3. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. – М.: Искусство, 1987.
4. Бочарникова Э, Иноземцева Г. Тем, кто любит балет.- М.: Русский язык, 1987.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань». 2001
6. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001.
7. Детская энциклопедия «Балет», М.: Астрель Аст 2001.
8. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М: Детская литература, 1989.
9. Колесникова А.В. Бал в России: XVIII – начало XX века. – СПб.: Азбука-классика,2005.
10. Комиссаржевский Ф.Ф. История костюма. – Мн.: Современ.литератор, 1999.
11. Пасютинская В. Волшебный мир театра. - М.: Просвещение, 1985.
12. Полная энциклопедия быта русского народа. Том 1,2 . - М; 1998.
13. Сестры Сорины. Необходимый имидж. - М.: Гном-Пресс, 1999
14. Сидоренко В.И. История стилей в искусстве и costume. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
15. Шерман Р. Классическая музыка. Современная энциклопедия. – М.: АСТ: астель, 2009.

### **«Народный танец».**

1. Бакланова Т.И. Музыка для детей: музыкальные путешествия и встречи. В гостях у народов России. – М.: АСТ-Астрель, 2009.
2. Дени Г., Дассевиль Л. Все танцы. – Киев: Музыка, 1983.
3. Детям – о традициях народного мастерства. Учебно-метод. пособие: В 2 ч./ Под ред. Т.Я.Шпикаловой. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001.
4. Кристерсон Х. Х. Танец в спектакле драматического театра. – Л.: Искусство, 1952.
5. Макдональд Ф. Одежда и украшения. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.
6. Миловский А.С. Скачи, добрый единорог. – М.: Дет.лит, 1986.
7. Пасютинская В. Волшебный мир театра. - М.: Просвещение, 1985.
8. Полная энциклопедия быта русского народа. Том 1,2 . - М; 1998.
9. Сахаров И.П. Народный дневник. Народные праздники и обычаи: - М.: Дружба народов, 1991.
10. Сестры Сорины. Необходимый имидж. - М.: Гном-Пресс, 1999
11. Сидоренко В.И. История стилей в искусстве и costume. – Ростов-на–Дону: Феникс, 2004.
12. Энциклопедия обрядов и обычаев. Спб.: «РЕСПЕКС», 1996.
13. Юдина Н.А. Энциклопедия русских обычаев. – М.: Вече, 2004.

### «Современный танец»

1. Асафьев Б.В. О музыке XX века.- Л.: Музыка, 1982.
2. Балет. Энциклопедия. М. Советская энциклопедия, 1981
3. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. М, Искусство, 1987.
4. Дени Г., Дассевиль Л. Все танцы. Киев: Музыка, 1983.
5. Экшурская Т. Модная одежда своими руками. - СПб, 1994.
6. Кристерсон Х. Х. Танец в спектакле драматического театра. – Л.: Искусство, 1952.
7. Материалы обучающего семинара «Джазовый танец для детей 8-10 лет». – Новосибирск, 2004.
8. Материалы обучающего семинара Т.Брызгаловой «Экспрессивная пластика» – Новосибирск, 2004.
9. Материалы обучающего семинара Э.Смирновой «Джазовый танец», 2004.
10. Материалы обучающего семинара «Фанки-джаз, модерн, джаз -модерн, джаз, детский танец». - Новосибирск, 2003.
11. Материалы обучающего семинара А.Гришаева «Обучение современному танцу детей в возрасте 6-7 лет, 8-10 лет, 11-12 лет». - Новосибирск - Новокузнецк, 2004.
12. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 1998.
13. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, 2001.
14. Пасютинская В. Волшебный мир театра. - М.: Просвещение, 1985.
15. Сестры Сорины. Необходимый имидж. - М.: Гном-Пресс, 1999.
16. Сидоренко В.И. История стилей в искусстве и costume. – Ростов-на–Дону: Феникс, 2004.
17. Танцуем, играем и поём // Молодёжная эстрада, № 1, 2001.
18. Энциклопедия обрядов и обычаев. Спб.: «РЕСПЕКС», 1996.
19. «Я танцевать хочу...»// Молодёжная эстрада, № 1, 2001.

### «Беседы о хореографии»

1. Балет. Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Бахрушин Ю.А. История русского балета. - М.: Просвещение, 1977.
3. Бочарникова Э, Иноземцева Г. Тем, кто любит балет.- М.: Русский язык, 1987.
4. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. М, Искусство, 1987.
5. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001.
6. Детская энциклопедия «Балет», М.: Астрель Аст 2001.
7. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М: Детская литература, 1989.
8. Зайцева Е. Библия красоты. – М.: Эксмо, 2002.
9. Колесникова А.В. Бал в России: XVIII – начало XX века. – СПб.: Азбука-классика, 2005.
10. Красовская В. М. Западноевропейский балетный театр: Очерки истории: От истоков до середины XVIII века. - М.: Искусство, 1979. - 259 с, 40 ил.
11. Пасютинская В. Волшебный мир театра. - М.: Просвещение, 1985.
12. Полная энциклопедия быта русского народа. Том 1,2 . - М; 1998.
13. Сидоренко В.И. История стилей в искусстве и costume. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
14. Юдина Н.А. Энциклопедия русских обычаев. – М.: Вече, 2004
15. Сестры Сорины. Необходимый имидж. - М.: Гном-Пресс, 1999.
16. Энциклопедия обрядов и обычаев. Спб.: «РЕСПЕКС», 1996.

#### **Информационные ресурсы:**

Сайт: [esta.nm.ru/dance/fw.html](http://esta.nm.ru/dance/fw.html)

<http://chertkov.ucoz.ru/MethodMaterial/Muz/posobie.pdf>

Сайт: [www.valsis.ru](http://www.valsis.ru) (Учись танцевать вальс!)

<http://www.youtube.com/watch?v=GI37fUfGteY>

[http://tancor.spb.ru/f\\_waltz.htm](http://tancor.spb.ru/f_waltz.htm)

[http://www.youtube.com/watch?v=iHLZ\\_3Qup-Y](http://www.youtube.com/watch?v=iHLZ_3Qup-Y)

<http://terpsihora.net/index.php/uroki/teoriya/131-pozitsii-ruk-i-nog-v-klassicheskom-tantse>

