

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская музыкальная школа № 1» Кировского района г. Казани

**Дополнительная общеразвивающая программа в области  
хореографического искусства  
«Основы современной хореографии»**

**Предметная область:  
Учебные предметы исполнительской подготовки**

**Программа по учебному предмету  
«Современный танец»**



Казань 2022

## **Структура программы учебного предмета**

### **I. Пояснительная записка**

1. Общие положения
2. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
3. Срок реализации учебного предмета
4. Объем учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета
5. Цель и задачи учебного предмета
6. Обоснование структуры программы учебного предмета
7. Методы обучения

### **II. Содержание учебного предмета**

1. Годовые требования

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

### **IV. Форма и методы контроля, система оценок**

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

1. Методические рекомендации преподавателям
2. Словарь терминов

### **VI. Списки рекомендуемой методической литературы**

## **I. Пояснительная записка**

### **1. Общие положения**

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр.

Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту. Именно поэтому на различных этапах своего развития человечество постоянно обращалось к танцу как к универсальному средству воспитания тела, духа и души человека.

Современный танец – одно из новых направлений хореографии, продолжающее развиваться и в наше время. В Россию он пришел из-за границы, в частности таких стран, как США, Германия и Франция.

Художественная особенность современного танца – это не только полная свобода движений танцора, но и свобода его мыслей. В современном танце не может быть тенденций общего развития идей. Только те, кто способен выплавлять личностные высказывания из накопленного объема знаний, становятся лучшими, так как современный танец основывается на полной импровизации.

### **2. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе**

Учебный предмет «Современный танец» направлен на воспитание у детей интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения современного танца, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребенка и раскрытие его творческих способностей. А также на укрепление здоровья

учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и выразительности.

Учебный предмет «Современный танец» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области современной хореографии. Освоение содержания предмета «Современный танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает личностное пластическое самовыражение.

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей. Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого учащегося. Каждый ребенок может принять участие в постановке танца, добавив свое личное движение.

Программа разработана с учетом здоровья сберегающих факторов. Основа обучения хореографии – хореографический экзерсис – способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

### **3. Срок реализации учебного предмета**

Срок реализации учебного предмета – 4 года.

Программа предназначена для детей 7 – 13 лет, не имеющих начальную хореографическую подготовку.

#### **4. Объем учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета «Современный танец»**

Аудиторная учебная нагрузка для предмета «Современный танец» составляет 2 часа в неделю.

Основной формой учебной работы является групповое занятие – урок. Занятия проводятся в групповой (от 11 человек) или мелкогрупповой форме (от 4-х до 10 человек). Рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут (один раз в неделю).

Учебно-тематический план каждого года обучения рассчитан на 34-35 недель. Общий объем аудиторной нагрузки за весь период обучения – 272 часа.

#### **5. Цель и задачи учебного предмета «Современный танец»**

##### **Цель:**

Целью учебного предмета «Современный танец» является раскрытие творческих способностей детей, создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации посредством обучения современному танцу.

##### **Задачи учебного предмета:**

###### *Обучающие задачи:*

дать представление о новой технике современного танца;

###### **научить:**

необходимым двигательным умениям и техническим навыкам в области современного танца;

качественно и осознанно выполнять требования педагога;

самостоятельно работать над ошибками.

###### *Воспитательные задачи:*

**ВОСПИТАТЬ:**

творческую личность, ориентированную на активное познание мира и участие в жизни общества;

стремление к здоровому образу жизни;

чувство ответственности и дисциплину;

самостоятельность, целеустремленность, инициативность;

терпение и силу воли для достижения результатов;

осознанное отношение к ценностям культуры;

художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;

сформировать дружный коллектив и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися.

*Развивающие задачи:*

**развивать** физические качества и специальные навыки:

координацию,

ловкость,

силу,

выносливость,

гибкость,

шаг,

прыжок,

ось вращения;

**развивать** психологические и интеллектуальные качества:

аналитическое и пространственное мышление;

образное мышление;

музыкальные способности;

зрительную память и специфические виды памяти: моторную, слуховую и образную;

эмоциональную выразительность;

коммуникативные качества;

общий уровень культуры (посещение художественных и музыкальных мероприятий);

укреплять здоровье, формировать мышечный корсет и осанку;

расширять танцевальный кругозор (посещение концертов хореографических коллективов, участие в конкурсах и фестивалях хореографического искусства)

## **6. Обоснование структуры программы**

Программа учебного предмета «Современный танец» содержит:

сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;

распределение учебного материала по годам обучения;

описание дидактических единиц учебного предмета;

требования к уровню подготовки учащихся;

методическое обеспечение учебного процесса.

## **7. Методы обучения.**

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами работы являются:

метод словесной передачи и слухового восприятия информации (рассказ, объяснение, беседа и др.). Педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а ученики посредством слушания, запоминания и осмысливания активно его воспринимают и усваивают;

методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.): наглядный показ материала педагогом,

либо учеником под руководством педагога, а также демонстрация видеоматериалов;

методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения, опыта, учебно-исполнительской операции должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;

репродуктивные методы (обучение по образцу). Репродуктивные упражнения особенно эффективно содействуют отработке практических умений и навыков, так как превращение умения в навык требует неоднократных действий по образцу;

проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;

методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося;

методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены и т.д.).

## **II. Содержание учебного предмета**

### **Годовые требования**



Программа по современному танцу включает в себя комплекс движений у станка и на середине зала, распределенных в развитии – от простого к сложному. Обучение по данной программе позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, накладывая новые технические приемы на уже освоенные ранее движения, постепенно их усложняя. Преподаватель имеет возможность регулировать осуществление программных требований, исходя из психологических, физических и эмоциональных особенностей учащихся на конкретный период времени.

Каждое предлагаемое движение изучается по алгоритму:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения в чистом виде;
- в) работа над движением в комбинации.

Урок включает в себя основные разделы: экзерсис у станка, экзерсис на середине зала и кросс.

## **Первый год обучения**

### **Рекомендуемый список изучаемых движений**

#### **Экзерсис у станка:**

1. Основные позиции ног: I, II, III и VI.
2. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
3. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
4. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
5. Arch по I, II параллельным лицом к станку.
6. Stretch.
7. Relevé lent на 45° лицом к станку во всех направлениях.
8. Grand battements на 90° в сторону лицом к станку.

### **Экзерсис на середине зала:**

1. Основные позиции рук: подготовительное положение I, II, III.
2. Plie по I и исходной позициям, позже по II, III позициям.
3. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
4. Flat back вперед  
на прямых ногах  
на plie
5. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
6. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
7. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.
8. Deep body bend.
9. Arch по I, II параллельным и out позициям.
10. Stretch.
11. Lay out.
12. Roll down/ Roll up.
13. Contraction / release.

### **Кросс:**

1. Шаги  
pas de bourre  
pas chasse.
2. Прыжки  
jump по I, II параллельным и out позициям  
hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции  
трамплинные прыжки.
3. Вращения: поворот на трех шагах.

## Второй год обучения

### Рекомендуемый список изучаемых движений

#### Экзерсис у станка:

1. Основные позиции ног: IV параллельная позиция.
2. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
3. Flat back вперед  
на полупальцах.
4. Постановка корпуса одной рукой за станок.
5. Passé по I параллельной позиции на полупальцах.
6. Battement tendu  
на plie.
7. Battement tendu jeté  
положения flex/point стопы.
8. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans.
9. Relevé lent на 90° лицом к станку во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
10. Grand battements на 90° во всех направлениях лицом к станку.

#### Экзерсис на середине зала:

1. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
2. Battement tendu  
на plie,  
перевод рук из позиции в позицию во время движения.
3. Battement tendu jeté  
положения flex/point стопы,  
перевод рук из позиции в позицию во время движения.

4. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans.
5. Relevé lent на 90° во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

### **Кросс:**

1. Шаги:  
grand battements вперед на 90°,
2. Прыжки  
jump: во время взлета arch торса,  
hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль,  
Glissade (pas)- прыжок с продвижением, начинающийся и заканчивающийся в V позиции: одновременно с *demi-plié*
3. Вращения:  
chaînés,  
preparation к пируэтам,  
toure(тур)-вращение движение в воздухе с продвижением.

## **Третий год обучения**

### **Рекомендуемый список изучаемых движений**

#### **Экзерсис у станка:**

1. Основные позиции ног: с I по V позиции.
2. Plie:  
по всем позициям.
3. Flat back вперед:  
прием plie – releve.
4. Passé по I out позиции на полупальцах.
5. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
6. Grand battements на 90° во всех направлениях боком к станку.

## 7. Перегибы корпуса.

### **Экзерсис на середине зала:**

1. Flat back вперед:  
прием plie – releve.
2. Plie: в координации с arch, contraction / release.
3. Battement tendu: в координации с arch, contraction / release.
4. Battement tendu jeté:  
положения flex/point колена и стопы.
5. Rond de jambe par terre:  
на plie,  
«восьмерка».
6. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

### **Кросс:**

1. Шаги:  
grand battements во всех направлениях на 90°,  
pas de bourre с preparation к пируэтам.
2. Прыжки:  
jump: во время взлета arch торса,  
hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса,  
hop: рабочая нога открывается в сторону на 45°,  
leap с трамплинным зависанием в воздухе.
3. Вращения:  
chaînés на plie, на полной стопе и на полупальцах с точкой,  
повороты на коленях,  
повороты на месте.

## Четвёртый год обучения

### Рекомендуемый список изучаемых движений

#### Экзерсис у станка:

1. Основные позиции ног: с I по V позиции.
2. Plie:  
по всем позициям.
3. Flat back вперед:  
прием plie – releve.
4. Passé по I out позиции на полупальцах.
5. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
6. Grand battements на 90° во всех направлениях боком к станку.
7. Перегибы корпуса.

#### Экзерсис на середине зала:

1. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
2. Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
3. Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.
4. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке – en dehors и en dedans.
5. Relevé lent на 90° во всех направлениях по I параллельной и out позиции.

#### Кросс:

1. Шаги:  
pas de bourre.  
pas chasse.  
grand battements во всех направлениях на 90°,  
pas de bourre с preparation к пируэтам.

2. Прыжки:

hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции.

трамплинные прыжки.

hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль.

hop: рабочая нога открывается в сторону на 45°.

3. Вращения:

chaînés на plié, на полной стопе и на полупальцах с точкой,

повороты на коленях,

повороты на месте.

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

#### ***Ожидаемые результаты уровня подготовки учащихся***

По окончании обучения современному танцу по данной программе, учащиеся должны

Знать:

специальную терминологию современного танца в рамках предложенной программы,

принципы построения урока современного танца,

особенности постановки корпуса, рук, ног и головы,

основные элементы и движения современного танца.

Уметь:

двигаться в технике современного танца,

исполнять основные элементы и движения современного танца,

ориентироваться на сценической площадке,

работать самостоятельно и в коллективе.

Иметь:

хорошую хореографическую форму,

развитую мускулатуру (выносливость, силу мышц),

навыки сценических выступлений,  
 готовность к социальному самоопределению и дальнейшему саморазвитию,  
 чувство ответственности, самостоятельность, целеустремленность,  
 инициативность, силу воли для достижения результатов,  
 художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

#### IV. Формы и методы контроля, система оценок

##### Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Вид контроля	Цели	Формы
Текущий контроль успеваемости	Поддержание учебной дисциплины, выявление отношения учащегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения текущего учебного материала	Устный опрос, просмотр учебных комбинаций
Промежуточная аттестация обучающихся	Определение успешности развития учащегося и усвоения им программы на определенном этапе обучения	Контрольный урок
Итоговая аттестация обучающихся	Определение уровня и качества освоения программы учебного предмета	Контрольный урок



Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем регулярно (с периодичностью не более чем через два, три урока) в рамках расписания занятий. Результаты текущего контроля учитываются при выставлении четвертных оценок. Оценка теоретических знаний, может проводиться в форме устного опроса, собеседования, обсуждения. Просмотры учебных комбинаций направлены на выявление знаний, умений и навыков учащихся. Преподаватель может сам назначать и проводить устные опросы, просмотры учебных комбинаций в течение четверти в зависимости от успеваемости учеников, от этапности изучаемой программы с целью повышения мотивации учеников к учебному процессу.

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в форме контрольного урока, экзамена. Контрольный урок, проводится на завершающих первое полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени в виде просмотра в форме урока (учебные комбинации). На просмотрах учащимся выставляется оценка за полугодие. Экзамен проводится в конце второго полугодия за пределами аудиторного времени в форме просмотра учебной программы, в присутствии комиссии и предполагает обязательное методическое обсуждение рекомендательного характера. На просмотрах учащимся выставляется оценка за полугодие. Результаты промежуточной аттестации учитываются при выставлении четвертных, годовых и итоговой оценок.

Итоговая аттестация обучающихся определяет уровень и качество освоения образовательной программы.

Для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств позволяющие оценить приобретенные знания, умения, навыки.

## Критерии оценки

Оценка	Критерии оценивания
5 («отлично»)	<p>Обучающийся самостоятельно выполняет все задачи на высоком уровне, его работа отличается оригинальностью идеи, грамотным исполнением, творческим подходом.</p> <p>Технически качественное и художественно осмысленное исполнение.</p>
4 («хорошо»)	<p>Обучающийся справляется с поставленными перед ним задачами, но прибегает к помощи преподавателя; работа выполнена, но есть незначительные ошибки.</p> <p>Грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)</p>
3 («удовлетворительно»)	<p>Обучающийся выполняет задачи, но делает грубые ошибки по невнимательности или нерадивости; для завершения работы необходима постоянная помощь преподавателя.</p> <p>Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений.</p>
2 («неудовлетворительно»)	<p>Целый комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашней подготовки, а также плохой посещаемости занятий</p>

Оценки выставляются по пятибалльной шкале. Оценки текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся могут быть дополнены «+» и «-».

## **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

### ***Методические рекомендации преподавателям***

#### **Особенности образовательного процесса по этапам обучения**

Первый класс имеет определяющее значение в процессе обучения современному танцу, поскольку именно на первом году обучения закладывается та основа, на которую в дальнейшем будет опираться вся учебно-воспитательная и образовательная деятельность. Это касается как навыков, которым ребята будут обучаться, так и заинтересованности детей в процессе обучения, их мотивации. Для них появляется новый предмет, новая техника современного танца, поэтому педагогу крайне важно увлечь учащихся, создать в классе особую творческую атмосферу сотрудничества и взаимоподдержки, а также показать заинтересованность и ожидание творческой активности от каждого учащегося.

При построении урока преподавателю следует учитывать степень психофизического развития учащихся, а также опираться на общий уровень хореографической подготовки класса, группы в целом. Задача каждого урока должна быть по силам учащимся, иначе у детей быстро снижается интерес к занятиям. Также следует учитывать и рационально дозировать физическую нагрузку, избегая перенапряжения детей. Важно помнить, что положительные ожидания от каждого учащегося производят огромный развивающий эффект.

Учитывая возрастные особенности учащихся первого класса, в построении урока следует избегать монотонности, чередовать различные по характеру движения, периодически включать развивающие игры, творческие задания и импровизацию.

**Основная задача преподавателя на данном этапе:** научить детей качественно, «чисто» и грамотно выполнять основные позиции, движения и положения современного танца. Развить у обучающихся элементарные навыки координации, ощущения себя и своих мышц в пространстве. Развитие силы и выносливости, музыкальности и артистичности.

На втором и третьем году обучения продолжается работа над качеством и чистотой исполнения пройденного в 1 классе материала. Идет дальнейшее развитие выносливости и силы мышц за счет выполнения упражнений в более быстром темпе и увеличения общего количества повторов. Движения и положения сочетаются в небольшие комбинации с простым ритмическим рисунком, упражнения исполняются в сочетании с позициями рук. Вводятся новые элементы, усложняется координация.

**Основная задача преподавателя на данном этапе обучения:** целенаправленное обучение детей грамотному исполнению движений современного танца, с фиксацией, ритмически точно и четко; дальнейшее развитие координации и артистизма.

Четвёртый класс завершает обучение основам современного танца и суммирует приобретенные учащимися за несколько лет знания и навыки.

На четвёртом году обучения усложняется координация рук в сочетании с различными движениями, смена позиций рук происходит не только между движениями, но и во время движения. Упражнения объединяются в комбинации, ускоряется общий темп исполнения движений и усложняется ритмический рисунок. Продолжается работа над развитием силы и выносливости, а также работа над чистотой исполнения движений при более быстром темпе урока. Следует уделить внимание выработке устойчивости и правильности формы при выполнении вращений.

Важно рекомендовать ученикам разогревать мышцы и связки ног до начала урока, это дает возможность вести работу более эффективно. Движения должны

так сочетаться в комбинации, чтобы можно было закрепить пройденный в предыдущих классах материал, дать возможность учащимся грамотно исполнить движения и контролировать свое исполнение.

**Основная задача преподавателя на данном этапе обучения:** уделить наибольшее внимание развитию координации учащихся, а также развитию творческих навыков, навыков музыкальности и танцевальности учащихся.

### Словарь терминов

**Arabesque** – рабочая нога открывается назад на любую высоту.

**Arch** – легкий прогиб торса назад.

**Attitude** – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.

**Battement developpe** – открытие рабочей ноги через *pas de*.

**Battement releve lent** – подъем рабочей ноги, не сгибая колено.

**Battement tendu** – рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

**Battement tendu jete** – рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°.

**Body roll** – волна корпусом.

**Chaînes** – вращение на двух ногах с передвижением.

**Contraction** – сжатие диафрагмы.

**Deep body bend** – глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.

**Demi plie** – полуприседание, пятки не отрываются от пола.

**Flat back** – «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.

**Flex** – сокращенная стопа, кисть или колени.

**Fouette** – поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

**Grand battement** – бросок ноги на 90° в любом направлении.

**Hop** – прыжок с одной ноги на ту же ногу.

**Jump** – прыжок с двух ног на две.

**Lay out** – в положении flat back нога поднята на 90°.

**Leap** – прыжок с одной ноги на другую.

**Pas de bourre** – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.

**Passe** – рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.

**Point** – вытянутое положение стопы.

**Preparation** – подготовительное движение.

**Press-position** – согнутые в локтях руки касаются бедер.

**Release** – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

**Releve** – подъем на полупальцы.

**Roll down** – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.

**Roll up** – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.

**Rond de jambe par terre** – круг ногой по полу.

**Side stretch** – боковое растягивание корпуса.

**Side walk** – продвижение боком.

**Stretch** – вытягивание, растяжка.

**Twist** – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

## **VI. Список рекомендуемой методической литературы**

1. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. –
2. М.: Искусство, 1989
3. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004
4. Журнал «Дополнительное образование» 2003: №11

5. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
6. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 3-е изд. – М.: Изд-во УРАО, 1997
7. Общая психология. (Учебное пособие для студентов пед. институтов) / Под ред. В.В. Богословского и др. – М.: Просвещение, 1973
8. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998
9. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2004
10. Чельшева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКИПРО, 2004