

**Научно-методическое учреждение  
«Национальный институт образования»  
Министерства образования Республики Беларусь**

## **ТАНЕЦ**

**Программа  
факультативных занятий**

**для I-VI классов учреждений общего среднего образования**

## Пояснительная записка

Главной ценностью любого общества является физически здоровый, высоконравственный, культурный человек.

Проблема формирования гармонически развитой личности тесно переплетается с вопросами эстетического воспитания. Хореография как вид искусства аккумулирует в себе потенциал для физического и эстетического развития детей.

**Целью** факультативных занятий «Танец» является приобщение учащихся к искусству танца: развитие музыкального слуха, чувства ритма, координации движений, образного мышления, чувства художественного вкуса и в целом творческих способностей. Учащийся учится передавать характер музыкального произведения, его образное содержание через пластику движений. Вырабатывается умение правильно и красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц, а также развиваются волевые качества, так необходимые в дальнейшей жизни: дисциплинированность, трудолюбие, собранность, настойчивость, целеустремленность, самоконтроль.

На факультативных занятиях «Танец» используются новые технологии, цель которых заключается в гармонизации «трех начал» – физического, личностного и интеллектуального.

Личностному развитию помогают коммуникативные игры. Они снимают психологическое напряжение, дают возможность открыть свой внутренний мир другому человеку. Особенно это важно для учащихся I класса для лучшей адаптации в коллективе.

Физические нагрузки способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы и здоровья в целом, развитию функциональных возможностей организма, обеспечивающих гармоничность телосложения, физическую и умственную работоспособность. В более раннем возрасте начинают изучать элементы современной пластики, искусство *defile*. В балетном зале учащийся может увидеть себя и исправить свою походку. Дополнительно вводится комплекс упражнений, который способствует укреплению эластичности позвоночника и мышц, прилегающих к нему.

Просмотр видеоматериала позволяет познакомить учащихся с последними новинками в мире танца и с традиционными классическими народными, эстрадными и балетными танцами, что развивает эстетический вкус, расширяет кругозор, интеллектуально развивает личность.

Программа разделена на отдельные тематические части, рассчитана на одночасовые занятия в неделю.

В основу создания данной программы положены принципы преемственности и синтеза основных хореографических дисциплин – классического, народного, историко-бытового, современного танцев. В связи с этим изучаемый танцевальный материал распределён по следующим разделам:

- «Классический танец»;
- «Народно-сценический танец»;

- «Историко-бытовой»;
- «Современная пластика и танцевальные импровизации»;
- «Музыкальные и коммуникативные игры»;
- «Просмотр видеоматериала».

Материал по *классическому танцу* изложен по степени возрастающей сложности. Изучение всех элементов начинается у станка. В начале работы над развитием профессиональных навыков учащихся учитель должен обращать особое внимание на выразительность исполнения – музыкальность, доносимую через пластику, которая достигается соотношением техники классического танца с его внутренней одухотворенностью.

В процессе изучения *народного танца* учащиеся знакомятся с различными танцевальными культурами, с бытом и историей народов. Занятия развивают восприятие национального своеобразия танцев, манеры и характера исполнения, знакомят с иной хореографической лексикой. В процессе занятий народным танцем у учащихся формируются не только представление о хореографии, но и элементы общечеловеческой культуры: уважение к национальностям других народов, корректное поведение, чуткое и бережное отношение к партнерше или партнеру.

Белорусский танец изучается на протяжении всех лет обучения с постепенным усложнением техники и координации движений.

Целью изучения *историко-бытового танца* является знакомство с танцевальной культурой, элементами быта и этикой соответствующей эпохи. Все вышеперечисленные аспекты познаются в историко-бытовом танце посредством своеобразной пластики, особого «пластического кода», присущей каждому историческому периоду. Совершенно необходимы при обучении историко-бытовым танцам теоретические сведения, в них излагаются сведения об эпохе, нравах, этике, костюме. Это важно потому, что процесс приобретения знаний в основном построен на вербальном принципе. Познание же мира путем синтеза вербального и невербального (как в хореографии) интеллекта в жизнедеятельности любого человека дает качественно новый результат.

*Современный танец* – одна из наиболее популярных форм хореографического искусства. Он объединяет разнообразные жанровые разновидности, общность которых заключается в легкой приспособляемости к различным условиям публичной демонстрации, в кратковременности действия, в концентрированности его художественных выразительных средств, содействующей яркому выявлению творческой индивидуальности исполнителя. Изучение эстрадного танца позволяет утверждать, что он является не только зеркалом, отображающим современность, но и увеличительным стеклом, позволяющим увидеть подчас в приподнято-поэтическом или остросатирическом пластическом изображении самые разнообразные явления нашей жизни.

Методика преподавания в своей основе опирается на профессиональные хореографические требования, однако учитываются разнородный состав учащихся и ограниченность во времени (1 час в неделю).

Для I ступени общего среднего образования (I–IV классы) рекомендуется проведение факультативных занятий по принципу соединения в одном занятии

элементов двух и более разделов, например классического и народно-сценического танцев. Это позволяет сделать занятие более эмоциональным, музыкально разнообразным, а также будет содействовать равномерному распределению психоэмоциональной нагрузки.

Программный материал для I класса изложен с учетом психофизических особенностей детей младшего школьного возраста: слабого развития мышц, быстрой утомляемости, чрезвычайной подвижности, неумения длительное время удерживать внимание на предмете. Поэтому учитель должен предусматривать осторожное увеличение нагрузки, чередование быстрых и медленных темпов, переключение внимания на игру.

Очень важна целенаправленная работа по подбору музыкального материала, который должен восприниматься учащимися осмысленно в соответствии с музыкальной и метроритмической структурой и должен формировать хороший эстетический вкус.

### Примерное распределение часов

Содержание работы	Кол-во часов
<b>I класс (34 ч)</b>	
1. Музыкально-ритмическое воспитание.	4 ч
2. Элементы классического танца.	2 ч
3. Элементы народного танца.	5 ч
4. Пространственная ориентация.	5 ч
5. Элементы импровизации.	3 ч
6. Танцы, музыкальные игры, коммуникативные игры, комплекс упражнений	15 ч
<b>II класс (34 ч)</b>	
1. Музыкально-ритмическое воспитание.	4 ч
2. Элементы классического танца.	5 ч
3. Элементы народного танца.	5 ч
4. Пространственная ориентация.	2 ч
5. Элементы современной пластики, импровизации.	2 ч
6. Танцы, музыкальные и коммуникативные игры, комплекс упражнений	16 ч
<b>III класс (35 ч)</b>	
1. Элементы музыкальной грамоты.	3 ч
2. Элементы классического танца.	10 ч
3. Элементы народного танца, defile.	10 ч
4. Элементы историко-бытового танца.	4 ч
5. Элементы современной пластики, музыкальные игры, коммуникативные игры, комплекс упражнений	8 ч
<b>IV класс (35 ч)</b>	
1. Элементы музыкальной грамоты.	3 ч
2. Элементы классического танца.	10 ч
3. Элементы народного танца.	8 ч
4. Элементы историко-бытового танца.	4 ч
5. Элементы современной пластики, defile.	3 ч

<b>Содержание работы</b>	<b>Кол-во часов</b>
Танцы, музыкальные игры, коммуникативные игры, комплекс упражнений	7 ч
<b>V класс (35 ч)</b>	
1. Элементы классического танца.	10 ч
2. Элементы народного танца.	6 ч
3. Элементы историко-бытового танца.	4 ч
4. Элементы современной пластики, defile.	4 ч
5. Танцы, этюды	11 ч
<b>VI класс (35 ч)</b>	
1. Элементы классического танца.	10 ч
2. Элементы народного танца.	6 ч
3. Элементы историко-бытового танца.	4 ч
4. Современный танец, defile.	4 ч
5. Танцы, этюды, импровизации	11 ч

## **ПРОГРАММА**

### **I класс**

- Задачи:**
1. Развивать музыкальность, чувство ритма.
  2. Сформировать правильную осанку.
  3. Научить ориентироваться в пространстве, уметь двигаться по линии, кругу (внешнему, внутреннему), диагонали, строиться в колонны, шеренги.
  4. Развивать эластичность мышц корпуса, ног, рук.
  5. Добиться выразительности движений.
  6. Развивать коммуникативные качества.
  7. Развивать координацию движений.

### **Что изучается**

Понятие осанки. Постановка головы, рук, корпуса.

Позиции ног: I, II, III, VI.

Основные музыкальные понятия: музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, музыкальная фраза, сильные и слабые доли.

Марш, с хлопками в ладоши. Музыкальные размеры 2/4, 4/4.

Игра «Кружки, прыжки, воротца». Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.

Положение рук на поясе – preparation. Музыкальный размер 4/4.

Упражнения для мышц шеи:

- запрокидывание головы назад;
- наклоны головы вправо, влево;
- круговые движения. Музыкальный размер 2/4.

Упражнения для пальцев рук. Музыкальные размеры 2/4, 3/4.

Упражнения для кистей рук, плеч: «паровозики», «мельница», «маляры».

Композиция: «Деревянные и тряпичные куклы», «Цветочек». Музыкальные размеры 2/4, 3/4.

Игры-превращения.

Понятие «натянутый носок», сокращенная стопа, опорная нога, рабочая нога. Музыкальный размер 2/4.

Приседание по I свободной позиции. Музыкальный размер 4/4.

Прогибы корпуса в направлении вперед в сторону. Музыкальный размер 4/4.

Releve по VI позиции. Музыкальный размер 2/4.

Понятие пространственных построений: линия, шеренга, колонна, круг (внутренний, внешний), диагональ, интервал.

Игра «Знай свое место».

Танцевальный шаг с носка. Музыкальный размер 2/4, 4/4. По часовой стрелке, против часовой стрелки с левой ноги, с правой ноги; шаги с хлопком на сильную долю; шаги на полупальцах; на пятках, переменный шаг, шаг с поднятым бедром.

Понятие «положение ноги у щиколотки» с вытянутой и сокращенной стопой.

Удары стопой по VI позиции. Музыкальный размер 2/4.

Бег на месте, в продвижении по диагонали с отбрасыванием ног от колена назад с вытянутой стопой; переменный (тройной). Музыкальный размер 2/4, 4/4.

Тройной притоп. Музыкальный размер 2/4.

Притоп в комбинации с шагами вперед, в сторону, назад.

Притоп с хлопками в ладоши.

Упражнения на подражание повадкам животных, птиц под музыку в свободной пластике. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.

Игры – имитация или подражание повадкам животных и явлениям природы:

- «На бабушкином дворе». Музыкальный размер 2/4;
- «Лесная зверобика». Музыкальный размер 2/4;
- «В гости к Винни-Пуху». Музыкальный размер 2/4;
- «Веселый зоосад». Музыкальный размер 2/4.

Выразительная пластика: добрый котенок – злая кошка, цирковая лошадка пони – усталая лошадь.

Подскоки. Музыкальный размер 2/4.

Шаг польки:

на месте;

в продвижении вперед, назад;

с вытянутым носком у щиколотки и у колена. Музыкальный размер 2/4.

Прыжки на месте «Жабка». Музыкальный размер 2/4.

Soute по VI позиции. Музыкальный размер 2/4.

Развернутые танцевальные комбинации – игры с привлечением учащихся к творчеству:

- «А мы просо сеяли»;
- «Шел козел дорогою...»;

- «Плетень».

Музыкальная игра «Найди свое место» изучается в начале года, когда учащийся плохо ориентируется в танцевальном классе.

Танцы:

- «Аннушка»;
- «Буратино»;
- «Веселые утята»;
- парная полька с хлопками «Топни-хлопни»;
- «Чунга-чанга».

Музыкальные игры:

- «Ищи своего вожатого»;
- «Передай мяч»;
- «Оркестр»;
- «Ножки»;
- «Непоседа старичок»;
- «Волк и козлята»;
- «Лягушки на болоте»;
- «Море волнуется».

Гимнастика *par terre*.

Исполняется в конце года для развития эластичности мышц. Растяжки, прогибы корпуса, броски ногами, «шпагаты». Упражнения для развития гибкости, эластичности мышц спины и позвоночника: прогиб к прямым ногам; в положении сидя; прогиб назад в положении лежа на животе; поза «кошки»; «рыбка», «кольцо».

Упражнение, развивающее подвижность голеностопных суставов, укрепляет мышцы ног, вырабатывает правильную осанку. Сидя на ногах, затылок, лопатки, поясница на одной линии, спина прямая. Чередовать напряжение с расслаблением мышц спины.

Коммуникативные игры:

- «Лавата»;
- «Вудали-ача»;
- «Тяни холсты»;
- «Катание на саночках»;
- «Огород»;
- «Дождик».

Выставление ноги вперед, пятка, носок в комбинации с *plie* и приставными шагами.

Элементы импровизации.

Наши любимые сказки, понятие образа.

Импровизация на темы:

- «Лесная полянка»;

- «Осень», «Зимний лес»;
- «Последний лист»;
- «Подснежник».

**К концу первого года обучения учащиеся должны:**

1. Уметь ориентироваться в характере, темпе, ритме музыкального сопровождения 2/4, 3/4, 4/4.
2. Уметь свободно и легко исполнить упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы.
3. Знать позиции ног.
4. Владеть навыками актерской выразительности и ансамблевого исполнения.

**II класс**

**КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

- Задачи:**
1. Освоить постановку корпуса, положение рук, ног и головы.
  2. Сформировать элементарные навыки координации движений.
  3. Изучить позиции рук.
  4. Развивать музыкальность.

**Что изучается**

**Экзерсис лицом к станку**

Постановка корпуса – arlombe.

Позиции ног I, II, III позиций в выворотном положении.

Позиции рук – подготовительная, I, III, II.

Demi plie по I, II, III позициям. Музыкальный размер 4/4.

Battement tendu: в сторону, вперед, назад по I позиции. Музыкальный размер 2/4.

Passe par terre проведение ноги через I позицию. Музыкальный размер 4/4.

Releve по I, II, III позициям и в комбинации с plie. Музыкальный размер 4/4.

Наклоны корпуса в сторону, позднее назад в положении лицом к станку.

Battement tendu с pour le pied. Музыкальный размер 2/4.

**Экзерсис на середине зала**

Изучение точек танцевального класса, диагоналей.

Положение корпуса en face, epaulement.

Изучение поворотов и наклонов головы.

Трамплинные прыжки по VI позиции.

**Рекомендации.** Занятия партерной гимнастикой, в основе которой – использование элементов классического танца, проводятся в положении лежа и сидя на полу.

**К концу второго года обучения учащиеся должны:**

1. Знать позиции рук, ног, правильное положение корпуса.
2. Освоить простейшие приемы в исполнении движений.
3. Уметь исполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением.
4. Иметь представление о выворотности как средстве выразительности классического танца.
5. Уметь концентрировать внимание при исполнении простейших упражнений.

## НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

- Задачи:**
1. Изучить основные позиции рук.
  2. Активизировать внимание, моторную память.
  3. Ознакомиться с простейшими движениями русского и белорусского народных танцев.
  4. Развивать творческое мышление.

**Рекомендации.** Занятия проводятся на середине зала.

### Что изучается

Arplombe – правильное положение корпуса, головы.

Позиции и положения ног:

I, II, III свободные позиции (носки под углом 90°);

I параллельная или VI позиция ног.

Позиции и положения рук:

подготовительное положение рук;

I, II, IV позиции.

Понятие сокращенной и вытянутой стопы.

Использование сокращенной и вытянутой стопы в комбинации с plie и притопом.

Упражнения для развития подвижности стопы и укрепления связок: отведение и приведение ноги по I позиции, перевод ноги на каблук.

Комбинация: чередование носок, каблук на прямых ногах; чередование носок, каблук с использованием plie на опорной ноге. Музыкальный размер 2/4.

Танцевальный шаг с носка по I свободной позиции. Музыкальные размеры 2/4, 4/4.

Переменный шаг. Музыкальный размер 2/4.

Положение ноги у щиколотки с вытянутой и сокращенной стопой.

Удары ногой по VI позиции с сокращенной стопой. Музыкальный размер 2/4.

Прыжки по VI и I свободной позициям (temps leve). Музыкальный размер 2/4.

Подскоки поочередные на месте и с продвижением вперед, назад с вытянутой и сокращенной стопой. Музыкальные размеры 2/4, 4/4.

Шаг польки с прискоком. Музыкальный размер 2/4.

«Моталочка». Музыкальный размер 2/4.

«Ковырялочка». Музыкальный размер 2/4.

Упражнения для пальцев и кистей рук. Музыкальные размеры 2/4, 3/4.

Сгибание кистей вниз, вверх, круговые движения; «полоскание» – движение рук из стороны в сторону.

Приставные шаги, притопы в комбинации с танцевальными шагами, продвижением вперед и назад.

Простые шаги с шаркающим ударом каблука по VI позиции. Музыкальный размер 2/4.

Галоп по VI позиции, по диагонали. Музыкальный размер 2/4.

Галоп с притопом. Музыкальный размер 2/4.

Упражнения импровизационного характера на эмоциональное состояние: грусть, гнев, радость.

## **ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ**

- Задачи:**
1. Освоить постановку корпуса.
  2. Изучить позиции ног применительно к историко-бытовому танцу.
  3. Освоить положение рук для девочек и мальчиков.
  4. Изучить простейшие танцевальные элементы полонеза, падеграса, а также элементов польки, галоп, шаг с подскоком.
  5. Привить манеру исполнения, присущую историко-бытовому танцу.

### **Что изучается**

Постановка корпуса, рук, ног и головы.

Повороты головы координируются с движениями ног и корпуса.

Постановка рук (применительно к историко-бытовому танцу):

- девочки: руки слегка округлены и держат юбку 1-м и 3-м пальцами;
- мальчики: держат руки на талии сзади, левая ладонь кверху, правая рука кладется на левую, ладонью кверху. Такое положение рук на первом этапе обучения позволит придать корпусу подтянутое, а рукам – спокойное положение.

Положение в паре и подача рук изучается на примере полонеза. Необходимо подчеркнуть, что ведущим является кавалер, а дама стоит чуть впереди него.

Позиции ног аналогичны классическим, но менее выворотные.

Шаги:

бытовой (обычный шаг): нога ставится с каблука на носок;

легкий (танцевальный): нога ставится с носка на всю стопу.

Поклоны и реверансы. Музыкальный размер 4/4.

Ras gallop. Музыкальный размер 2/4.

Подскоки. Музыкальный размер 2/4.

Ras degage – подготовительное и связующее движение, где тяжесть корпуса переносится с одной ноги на другую. Музыкальный размер 4/4.

Ras glisse – нога в III позиции скользит вперед, назад. Движение начинается с revele из-за такта. Музыкальный размер 4/4.

Ras chasse – двойное ras glisse, сначала в III, а затем в I позициях, чтобы следующее движение начать с другой ноги. Музыкальный размер 4/4.

Ras полонеза. Музыкальный размер 3/4.

Падеграс.

**Рекомендации.** Для развития координации и танцевальности учащихся целесообразно вводить в программу занятий танцевальные композиции, составленные из простейших элементов: шагов, поклонов, ras degage.

**К концу второго года обучения учащиеся должны:**

1. Уметь пройти в такт музыке танцевальным шагом с носка.
2. Уметь сохранять красивую осанку во время исполнения танцевальных движений.
3. Ориентироваться в пространстве танцевального класса.
4. Освоить несложные танцевальные композиции на основе разученных движений, основной шаг полонеза в паре.

## **ТАНЦЫ, МУЗЫКАЛЬНЫЕ И КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ**

Полька-шутка «Уха-ха».  
Полька-трясуха на белорусском материале.  
Берлинская полька в парах.  
Игра «Вудали-ача» – более сложные движения добавляются.  
Игра «Прыгаем, как лягушата».  
Танец-игра «Если весело живется».  
Игра «Карусель»; игра «Поедем на каток»; игра «Метелица».

### **ЭЛЕМЕНТЫ СОВРЕМЕННОЙ ПЛАСТИКИ И ИМПРОВИЗАЦИИ**

Комплекс ритмических движений на современную тему. Этюд «Стирка».  
Движения для мышц шеи, плечевого пояса, поясничного отдела и бедер – пластика и координация.

Этюд-импровизация:

- «Лесная полянка»;
- «Наступает осень»;
- «Зимний лес»;
- «Первый подснежник».

Ритмическая разминка «Буги-вуги».

Специальная гимнастика для укрепления и расслабления мышц спины.

### **ПРОСМОТР ВИДЕОМАТЕРИАЛА**

Отрывки из классических балетов, ансамбли народного танца, современные танцевальные коллективы и концертные номера.

**К концу второго года обучения учащиеся должны:**

1. Научиться различать сильные и слабые доли.
2. Освоить музыкальный размер 2/4, понятия вытянутой и сокращенной стопы, освоить танцевальные движения русского и белорусского танцев.
3. Уметь сосредотачиваться на выполняемом задании.

## **III класс**

### **ЭЛЕМЕНТЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ ГРАМОТЫ**

Музыкальные размеры 3/4, 4/4.

Шаг с акцентом на сильную долю.

Такт и затакт.

Бег с замедлением и ускорением.

Игра «Передай мяч».

### **КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

- Задачи:**
1. Изучить основные элементы классического танца.
  2. Добиться правильности исполнения базовых движений классического танца.
  3. Развивать эстетический вкус посредством изучения классического танца.

### **Что изучается**

### Экзерсис лицом к станку

Demi plie по I и II позициям. Музыкальный размер 3/4.

Позиция ног – III.

Battement tendu в комбинации demi plie крестом. Музыкальный размер 4/4.

Battement tendu с pour le pied. Музыкальный размер 2/4.

Изучение понятия направлений en dehors et en dedans.

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (изучается по 2-м полугодии).

Музыкальный размер 3/4.

Battement tendu jete с остановкой через battement tendu крестом. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu в комбинации demi plie по II позиции и pas degage через II позицию. Музыкальный размер 4/4.

Изучение понятия sur len cou-de-pied.

Положение ноги passé, подготовительное движение к pirouetty. Музыкальный размер 4/4.

Grand plie по I, II позициям (2-е полугодие). Музыкальный размер 4/4.

### Экзерсис на середине зала

Положение epaulement croisee et effacee.

Demi plie по I, II позициям в положении en face. Музыкальный размер 4/4.

Demi plie с releve en face. Музыкальный размер 4/4.

Battement tendu по III позиции крестом:

в комбинации с passé par terre;

в комбинации с demi plie;

с pour le pied;

с degage через II позицию.

Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu jete из III позиции крестом. Музыкальный размер 2/4.

Rond de jambe par terre en dehors, en dedans (во 2-м полугодии). Музыкальный размер 3/4.

Port de bras en face. Музыкальный размер 4/4.

Allegro:

Temps leve souté по VI позиции;

Changement de pied по III позиции;

Pas echape.

Музыкальный размер 2/4.

### Элементы, способствующие укреплению мышц шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника

Поза «змеи», «кораблик», складывание к прямым ногам, поза «кошки».

#### К концу третьего года обучения учащиеся должны:

1. Уметь выполнять плавно движения классического экзерсиса demi plie, rond de jambe par terre.
2. Знать положение epaulement, en face.
3. Освоить более сложную координацию движений за счет комбинирования различных элементов в упражнениях.

## **НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ**

- Задачи:**
1. Изучить движения белорусского и русского танцев.
  2. Ознакомиться с основными позициями рук.
  3. Развивать творческое мышление.
  4. Ознакомиться с терминологией.

### **Что изучается**

#### **Упражнения лицом к станку**

Выворотные позиции ног по I, II, III позициям.

Понятие preparation.

Demi plié и grand plié по I, II, III выворотным позициям.

Battement tendu – с переводом на каблук. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu jete. Музыкальный размер 2/4.

Понятие passé.

Подготовка к «веревочке». Музыкальный размер 2/4.

Port de bras – вперед, назад, в сторону. Музыкальный размер 3/4.

#### **Упражнения на середине зала**

### **РУССКИЙ ТАНЕЦ**

Положение epaulment.

Позиции и положения рук в русском танце.

Port de bras в характере русского танца. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.

Основные ходы русского танца: простой, переменный, с каблука, в комбинации с приставными шагами, притопом, с ударом каблука по VI позиции.

«Трилистник», «Гармошка». Музыкальный размер 2/4.

«Моталочка». Музыкальный размер 2/4.

«Ковырялочка». Музыкальный размер 2/4.

Двойная дробь – одной ногой, поочередно с переступанием. Музыкальный размер 2/4.

«Веревочка» – в характере русского танца. Музыкальный размер 2/4.

### **БЕЛОРУССКИЙ ТАНЕЦ**

Притоп – двойной, тройной. Музыкальный размер 2/4.

Пружинящие прыжки по VI позиции с plié.

Полька «Трясуха» en face, epaulement; в повороте; с ножкой. Музыкальный размер 4/4.

Вращение. Соскок по II позиции и бег в повороте в правую и левую стороны. Музыкальный размер 2/4.

Присюды – en face, epaulement. Музыкальный размер 2/4.

Pas de bourree – из стороны в сторону (в характере белорусского танца). Музыкальный размер 2/4.

#### **К концу третьего года обучения учащиеся должны:**

1. Знать терминологию.
2. Владеть координацией разученных движений.
3. Быстро запоминать комбинацию (8–16 тактов).

## **ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ**

- Задачи:**
1. Изучить элементы историко-бытового танца.
  2. Освоить новые фигуры, рисунки.
  3. Изучить танцы «Полонез», «Падепатинер».
  4. Ознакомиться с положениями epaulement (croisee и effacee) в комбинациях шагов и позировок.

### **Что изучается**

Позиции рук – I, II, III – аналогичные позициям классического танца.

Поклон – мальчиков, реверанс – девочек.

Pas eleve «Повышенный шаг» выполняется по III позиции на полупальцах.

Pas полонеза. Законченная форма. Фигуры: «расставание», «соло-променад», «встреча». Музыкальный размер 3/4.

Epaulement. Положение croisee и effacee.

Падепатинер – парный танец («конькобежцы») с использованием pas chasse.

Pas польки – сочетание элементов польки, подскоков, pas галопа, поклонов, реверансов, шагов. Музыкальный размер 2/4.

Вальсовая дорожка («променад»). Вначале изучается соло, затем – в паре. Музыкальный размер 3/4.

### **К концу третьего года обучения учащиеся должны:**

1. Приобрести манеры благородного, вежливого отношения к партнеру и партнерше.
2. Освоить легатированность скользящих движений – pas glisse и pas chasse.
3. Научиться простейшей координации на элементах историко-бытового танца.
4. Распознавать характер танца и музыкального сопровождения.
5. Освоить и уметь воспроизводить манеру исполнения того или иного танца.

## **ЭЛЕМЕНТЫ СОВРЕМЕННОЙ ПЛАСТИКИ.**

### **МУЗЫКАЛЬНЫЕ И КОММУНИКАТИВНЫЕ ИГРЫ.**

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАССЛАБЛЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ**

Разогрев – пластические элементы современного танца. Эстрадная музыка.

Современные ритмы – «Лучший в круг», «Ковбойский танец».

Музыкальная игра «Горячий мяч».

Коммуникативные игры: «Передай улыбку», «Отгадай рисунок».

Комплекс упражнений для развития эластичности мышц спины. Упражнения на расслабление и укрепление мышц. Поза «алмаз».

Поза «змеи», «кораблик», складывание к прямым ногам, поза «кошки».

Просмотр видеоматериала для развития эстетического вкуса, кругозора учащихся.

## **IV класс**

### **КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

- Задачи:**
1. Изучить новые движения у станка.

2. Развивать самоконтроль.
3. Воспитать аккуратность и точность при исполнении движений.
4. Укрепить суставно-связочный аппарат (подготовка к присядке).
5. Овладеть техникой исполнения движений в более быстром темпе.

### Что изучается

#### Экзерсис лицом к станку

Demi plie в комбинации с releve и grand plie по I, II, V позициям. Музыкальный размер 4/4.

Battement tendu. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu с pour le pied. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu jete крестом. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu jete с passe par terre. Музыкальный размер 2/4.

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans. Музыкальный размер 3/4.

Battement fondu в сторону в пол. Музыкальный размер 4/4.

#### Экзерсис на середине зала

Позы классического танца: croise, efface.

Позы I, II, III арабесок (на полу).

Port de bras. Музыкальный размер 4/4.

Temps leve souleve по III позиции.

Pas echarpe. Музыкальный размер 2/4.

Pas balance. Музыкальный размер 3/4.

Temps lie. Музыкальные размеры 3/4, 4/4.

#### К концу четвертого года обучения учащиеся должны:

1. Уметь сохранять устойчивость корпуса в работе у станка и на середине зала.
2. Знать основные позы классического танца.
3. Грамотно исполнять движения у станка и на середине зала.

### НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

- Задачи:**
1. Уметь концентрировать внимание на точности исполнения движений.
  2. Добиться синхронности исполнения движений в ансамбле-группе.
  3. Развивать пластичность, легкость и грациозность движений.
  4. Приобщить учащихся к национальной культуре, воспитать чувство патриотизма.

### Что изучается

#### Экзерсис лицом к станку

Demi и grand plie по выворотным позициям. Музыкальные размеры 3/4, 4/4.

Battement tendu с demi plie и ударом по V позиции. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu jete. Музыкальный размер 2/4.

Каблучное низкое (положение стопы sou-de pie с вытянутым и сокращенным подъемом). Музыкальный размер 2/4.

Rond de jambe par terre en dehors, en dedans. Музыкальный размер 3/4.

«Веревоочка» простая, с двойным ударом.

Battement fondu (восточное) в пол и на 45°. Музыкальный размер 3/4.

Голубец – в характере украинского танца. Музыкальный размер 2/4.

Присядка – простая, «мяч» по I, VI позициям с выносом ноги в сторону на каблук. Музыкальный размер 2/4.

### Упражнения на середине зала **БЕЛОРУССКИЙ ТАНЕЦ**

Присюды – en face, ераulement. Музыкальный размер 2/4.

Переступание из стороны в сторону. Музыкальный размер 2/4.

Основной ход «Бульбы». Музыкальный размер 2/4.

Полька «Трясуха». Музыкальный размер 2/4.

Прыжки с поджатыми ногами. Музыкальный размер 2/4.

Полька «Крутуха»: подскок с притопом.

Вращение в парах (поочередное). Из стороны в сторону. Ход по кругу, вращение в паре (кружится только партнерша).

### **УКРАИНСКИЙ ТАНЕЦ**

Положения рук в украинском танце:

- девочки – II, III – открытая, IV позиции, «корзиночка»;
- мальчики – II, III – открытая, IV позиции, «корзиночка», руки на затылке.

Бегунец – основной ход украинского танца. Музыкальный размер 2/4.

Веребочка. Музыкальный размер 2/4.

Припадание по III позиции вперед, в сторону, назад. Музыкальный размер 2/4.

Дорожка – ход накрест в продвижении в сторону. Музыкальный размер 2/4.

Выхилиясник – простой. Музыкальный размер 2/4.

Голубец – на месте, с продвижением. Музыкальный размер 2/4.

Присядка с выносом ноги в сторону на 45°, «мяч». Музыкальный размер 2/4.

Парно-массовая комбинация «Гопак».

Комбинация для девочек «Веснянка».

### К концу четвертого года обучения учащиеся должны:

1. Знать терминологию в объеме программы.
2. Грамотно исполнять движения у станка и на середине зала.
3. Уметь взаимодействовать с партнером, ориентироваться в пространстве танцевального класса.
4. Определять музыкальный характер танцев Беларуси, России.

### ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ

- Задачи:**
1. Основательно изучить историко-бытовой танец с учетом исходного уровня подготовки учащихся.
  2. Добиться скоординированности движений рук, ног, головы, корпуса.
  3. Освоить манеру исполнения историко-бытового танца.
  4. Изучить новые фигуры «Полонеза».

### Что изучается

Pas польки. Музыкальный размер 2/4.

Дальнейшее изучение фигур танца «Полонез»:

chain;

опускание на колени у мальчика и «обводка»;

движение в колонне, по диагонали, по кругу, в шеренге.

Музыкальный размер 3/4.

По мере изучения композиция усложняется.

«Фарандола» – старинный французский танец. Особенность фарандолы – в разнообразии и импровизационности рисунка при простом движении ног – подскоке.

«Гавот» – pas chasse по III позиции вперед, назад в комбинации с шагами. Положение рук в паре, мальчик держит девочку за запястье сверху первым и третьим пальцами. Повороты в парах. Музыкальный размер 4/4.

Вальс в три pas:

- pas balance из стороны в сторону;
- вперед под руку и с последующим dos-a-dos;
- соло-поворот девочек под рукой мальчика.

Pas balance с продвижением вперед и назад, с поворотом на месте 90°. Музыкальный размер 3/4.

### **К концу четвертого года обучения учащиеся должны:**

1. Знать правила исполнения элементов историко-бытового танца, фигур и грамотно их показывать.
2. Ориентироваться в композиции танца.
3. Точно знать последовательность движений, уметь передать темповое и метроритмическое своеобразие танца.
4. Иметь хорошую координацию движений.

## **V класс**

### **КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

- Задачи:**
1. Уметь исполнять движения из-за такта.
  2. Развивать выносливость путем выполнения ранее разученных движений в более быстром темпе.
  3. Продолжить работу над выразительностью исполнения движений.

### **Что изучается**

#### **Экзерсис у станка**

1. Battement tendu: с demi plie, с pour le pied, с переходом через II позицию в сторону. Музыкальный размер 2/4, 4/4.
2. Battement tendu jete: крестом; в комбинации с pique; с balancoir. Музыкальный размер 2/4.
3. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans в комбинации с plie и растяжкой. Музыкальный размер 3/4.
4. Fondu на воздух в сторону. Музыкальный размер 3/4.
5. Preparation – подготовительное движение к pirouetty. Музыкальный размер 4/4.
6. Grand battement крестом. Музыкальный размер 4/4.

#### **Экзерсис на середине зала**

1. Demi plie в комбинации с releve, grand plie по I, II, III позициям. Музыкальный размер 3/4, 4/4.
2. Battement tendu крестом. Музыкальный размер 2/4.
3. Battement tendu jete. Музыкальный размер 2/4.
4. Rond de jambe par terre en dehors, et en dedans. Музыкальный размер 3/4.

5. Port de bras. Музыкальный размер 3/4.
6. Temps lie. Музыкальный размер 4/4.
7. Allegro – прыжки. Музыкальный размер 2/4, 4/4.
8. Подготовка к вращению (понятие «точки»).

**К концу пятого года обучения учащиеся должны:**

1. Усвоить программный материал.
2. Достичь более высокого уровня координации движений, выразительности и пластичности.
3. Чувствовать характер, сочетать движения с музыкальным сопровождением и верно согласовывать их с музыкальным ритмом при творческом восприятии темы-мелодии.

**НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ**

- Задачи:**
1. Развивать чувство ритма и музыкальности.
  2. Сформировать правильную осанку.
  3. Основательно изучить элементы русского, белорусского и украинского танцев с учетом исходного уровня подготовки учащихся.
  4. Познакомиться с элементами молдавского и греческого танцев.

**Что изучается**

**Экзерсис у станка**

- Demi plie и grand plie – плавные и резкие. Музыкальный размер 4/4.  
Battement tendu с опусканием ноги на каблук. Музыкальный размер 2/4.  
Каблучное – с поднятием ноги до щиколотки. Музыкальный размер 2/4.  
Battement tendu jete с поднятием пятки опорной ноги. Музыкальный размер 2/4.  
Подготовка к «Веревочке» в комбинации:
- с двойным ударом;
  - вынесением рабочей ноги на каблук в сторону;
  - с «ковырялочкой». Музыкальный размер 4/4.
- Grand battement крестом. Музыкальный размер 4/4.  
Присядка, разножка. Музыкальный размер 2/4.

**БЕЛОРУССКИЙ ТАНЕЦ**

- Присюды – en face, eraulment. Музыкальный размер 2/4.  
Полька с подскоком, на две ноги, с переменной ног. Музыкальный размер 2/4.  
Ковырялочка – по VI позиции на месте и в повороте. Музыкальный размер 2/4.  
Соскок – по VI позиции в demi plie и притоп. Музыкальный размер 2/4.  
Основной ход танца «Лявониha». Музыкальный размер 2/4.  
Этюд на материале танца «Весялуha».  
Постановка белорусских этюдов по выбору педагога.

**РУССКИЙ ТАНЕЦ**

- Все изученные ранее движения исполняются в более подвижном темпе.  
Позиции и положения рук в русском танце.

Основные ходы русского танца: простой, переменный, с каблука в demi plie, с ударом каблука по VI позиции, «горох», «трилистник», «гармошка». Музыкальный размер 2/4.

Двойная дробь – одной ногой, поочередно, с переступанием. Музыкальный размер 2/4.

Дроби – одинарные, двойные, синкопированные на месте, в продвижении. Музыкальный размер 2/4.

Ключ простой. Музыкальный размер 4/4.

Присядка – с выносом ноги в пол на каблук, с выносом ноги в сторону на 45°, «разножка» в сторону, вперед, «мяч». Музыкальный размер 2/4.

Хлопушки – по бедру, по голенищу (спереди, внутри, снаружи). Музыкальный размер 2/4.

Подготовка к вращениям – повороты из стороны в сторону на 180°. Музыкальный размер 2/4.

Вращения по диагонали. Музыкальный размер 2/4.

Учащиеся принимают участие в сочинении этюдов на разученном материале.

Знакомство с элементами молдавской танцевальной культуры.

Знакомство с греческим танцем «Сиртаки». Рисунок танца «цепочка», круг.

#### **К концу пятого года обучения учащиеся должны:**

1. Владеть техникой, манерой исполнения элементов русского, белорусского, молдавского и греческого танцев.
2. Освоить технику вращения.
3. Быть внимательными и предупредительными в парно-массовом танце.
4. Слышать изменения темпа и передавать его в движении в греческом танце «Сиртаки».

### **ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ**

- Задачи:**
1. Дальнейшее изучение и формирование практических навыков и знаний.
  2. Совершенствование танцевальности и сценической выразительности.
  3. Формирование у учащихся умения общаться с партнером.

#### **Что изучается**

Вальс-миньон. Сочетание скользящего шага и вальса в три pas. К ранее изученной фигуре вальса-миньон добавляется первая фигура танца, состоящая из pas balance и полутура вальса.

«Полянка». Танец с живым, веселым, задорным характером. Танец парный, построен на тройном ходе вперед, назад и повороте, притопах, приплясе, pas de basque.

#### **К концу пятого года обучения учащиеся должны:**

1. Обладать достаточно развитой координацией движений для правильного исполнения программного материала.
2. Освоить манеру и выразительно исполнять основные элементы историко-бытовых танцев.

## **ЭЛЕМЕНТЫ СОВРЕМЕННОЙ ПЛАСТИКИ**

- Задачи:**
1. Ознакомиться с эстрадным экзерсисом.
  2. Развивать подвижность, координацию движений.
  3. Воспитать работоспособность.
  4. Укрепить все группы мышц.
  5. Выработать навыки импровизации.

### **Что изучается**

#### **Экзерсис у станка**

Demi и grand plie с движениями рук и корпуса (расслабление мышц спины в port de bras). Музыкальный размер 4/4.

Battement tendu с разворотом стопы в завернутое положение и опусканием пятки. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu с коленом в завернутом положении. Музыкальный размер 2/4.

Battement tendu jete по VI позиции крестом (в сторону с переходом через VI параллельную позицию). Музыкальный размер 2/4.

Комплекс упражнений, развивающий подвижность мышц шеи, плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, бедер. Музыкальный размер 3/4.  
«Волна» – боковая. Изучение начинается с простой формы с фиксацией точек, затем все движения плавно лигуются. Музыкальный размер 3/4.

Этюд-импровизация. Современная компьютеризованная музыка.

#### **К концу пятого года обучения учащиеся должны:**

1. Легко и свободно исполнять современные движения.
2. Научиться слышать и чувствовать музыку, ее новое звучание и пластикой своего тела передавать энергетику современных ритмов.
3. Раскрепощенно выполнять элементы современной пластики.

## **VI класс**

### **КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

- Задачи:**
1. Овладеть хореографической лексикой.
  2. Изучить позы классического танца croisee, effacee. Позы arabegue I, II, III, IV.
  3. Закрепление навыков классического экзерсиса.
  4. Развивать устойчивость при исполнении движений на полупальцах у станка.
  5. Продолжить работу над выразительностью исполнения.

### **Что изучается**

#### **Экзерсис у станка**

1. Demi и grand plie с port de bras. Музыкальный размер 3/4.

2. Battement tendu с demi plie и двойным roue le pied. Музыкальный размер 2/4.

3. Battement jete rigue крестом. Музыкальный размер 2/4.

4. Rond de jambe par terre en dehors, et en dedans с растяжкой назад и port de bras. Музыкальный размер 3/4.

5. Battement fondu крестом. Музыкальный размер 3/4.

6. Praparation к pirouette. Музыкальный размер 4/4.

7. Releve lent в комбинации с port de bras. Музыкальный размер 3/4.
8. Grand battement крестом с повышением 45°, 90° и выше. Музыкальный размер 4/4.

### Экзерсис на середине зала

1. Battement tendu. Музыкальный размер 2/4.
2. Demi и grand plie. Музыкальный размер 3/4.
3. Rond de jambe par terre. Музыкальный размер 3/4.
4. Arabesque – I, II, III, IV.
5. Temps lie. Музыкальный размер 3/4.
6. Allegro – прыжки. Soute, changement de pied, pas echarpe en tournant на 180°. Музыкальный размер 2/4.

### К концу шестого года обучения учащиеся должны:

1. Иметь arlombe, уметь распределять центр тяжести при подъеме на полупальцы.
2. Владеть координацией движений, показать работу корпуса рук, ног в прыжках, которая способствует осуществлению всех трех фаз прыжка-толчка, взлета и его завершения.
3. Уметь оптимально распределять силовую нагрузку в каждом упражнении с учетом количества повторений.

### НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

- Задачи:**
1. Изучить элементы итальянского танца.
  2. Добиться чистоты исполнения движений.
  3. Ознакомить учащихся с техникой и манерой исполнения элементов испанского сценического танца.
  4. Основательно изучить элементы белорусского танца с учетом исходного уровня подготовки учащихся.
  5. Направить деятельность учащихся на повышение уровня исполнительского мастерства.
  6. Воспитать у учащихся доброжелательное и уважительное отношение к другим народностям через приобщение их к многонациональному танцевальному наследию.

### Что изучается

#### Упражнения у станка

1. Demi и grand plie по выворотным позициям. Плавные и резкие полуприседания и приседания. Музыкальный размер 3/4, 4/4.
2. Battement tendu крестом. Выполняется скольжение на носок с переводом стопы на ребро каблука. Музыкальный размер 2/4, 4/4.
3. Battement tendu jete крестом. Маленькие броски с одним ударом стопой по V позиции. Музыкальный размер 2/4.
4. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans. Круговые скольжения носком по полу с остановкой в сторону или назад. Круговые скольжения ребром каблука по полу у стопы опорной ноги. Музыкальный размер 3/4.

5. Battement developpe. Музыкальный размер 3/4.
6. Grand battement. Большие броски на всей стопе. Музыкальный размер 4/4.

## **БЕЛОРУССКИЙ ТАНЕЦ**

Основной ход «Лявонихи».

Основной ход «Крыжачка».

Основное движение танца «Крутуха» – вращение в парах и по одному.

Танец «Купалинка». Массовый женский, хороводный обрядовый танец.

Знакомство с элементами испанской танцевальной культуры. Выстукивания (zarateado) полупальцами и каблуками по I прямой позиции.

Знакомство с итальянским танцем «Гарантелла».

### **К концу шестого года обучения учащиеся должны:**

1. Владеть техникой и манерой исполнения элементов белорусского, испанского сценического танцев.
2. Овладеть точностью и законченностью позировок.
3. Быть внимательными, предупредительными в отношении партнер – партнерша.
4. Эмоционально и технически исполнить этюд из элементов итальянского танца «Гарантелла».
5. Чувствовать характер танцев «Веселуха», «Купалинка» и передавать их различное эмоциональное настроение.

## **ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ**

- Задачи:**
1. Познакомить с танцевальной культурой XIX века: костюм, связь с музыкой.
  2. Изучить стиль историко-бытовых танцев.
  3. Направить деятельность учащихся на повышение уровня исполнительского мастерства.
  4. Уметь чувствовать стиль танца.

### **Что изучается**

Поклоны XIX века. Мужской поклон. Поклон со снятием шляпы. Книксен-реверанс дамы.

Комбинированный вальс. Законченная развернутая танцевальная композиция, составленная из ранее изученных танцевальных фигур и элементов.

Полонез. Законченная развернутая композиция, составленная на основе пройденного ранее танцевального материала.

### **К концу шестого года обучения учащиеся должны:**

1. Уметь передавать характер и манеру того или иного историко-бытового танца.
2. Непринужденно исполнять танцы XIX века: вальс, полонез, гавот.
3. Понимать роль и значение историко-бытового танца в контексте всей хореографии.
4. Иметь представление о культуре прошлых эпох.

5. Обладать способностью эстетического восприятия хореографического искусства и умением оценить его.

### **СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

- Задачи:**
1. Освоить элементы современной пластики.
  2. Научиться сочетать внешнюю и внутреннюю технику.
  3. Помочь выявить не только технические возможности, но и артистизм.
  4. Воспитать собранность, выносливость и трудолюбие.

### **Что изучается**

#### **Экзерсис у станка**

1. Demi и grand plie с port de bras (свободная пластика).
2. Battement tendu с разворотом стопы в невыворотное положение.
3. Battement tendu jete с завернутым бедром.
4. Rond de jambe par terre en dehors с разворотом опорной ноги в завернутое положение.
5. Grand battement с «волной».

#### **Упражнения на середине зала**

Комплекс пластических упражнений для развития подвижности мышц шеи, плеч, поясничного отдела позвоночника, бедер – современная компьютерная музыка.

«Волна» – в сторону, вперед, назад.

Grand battement крестом.

Растяжки.

Port de bras – корпус и руки в свободном положении.

Чередование напряжения и расслабления мышц спины.

Этюды – импровизации на современную музыку (две разноплановые композиции – медленная «Блюз» и быстрая «Хип-хоп»).

Трюки – комбинация par terre. Усложнение, совершенствование техники современного танца за счет педагога.

#### **К концу шестого года обучения учащиеся должны:**

1. Овладеть техникой и манерой исполнения современной пластики.
2. Уметь исполнить технические комбинации с артистизмом.
3. Анализировать собственное исполнение, видеть ошибки и уметь их исправить.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т.Барышникова. – СПб., 1996.
2. Боровик, Т. «Таря-Маря» / Т.Боровик. – Гродно, 1997.
3. В веселом хороводе. Танцы и игры народов СССР для детей дошкольного возраста / сост. Т.И.Науменко. – Киев: Музична Украина, 1987.
4. Ванелов, В. Статьи о балете / В.Ванелов. – М.: Музыка, 1980.
5. Васильева, Е. Танец / Е.Васильева. – М.: Искусство, 1968.
6. Габович, М. Душой исполненный полет / М.Габович. – М.: Молодая гвардия, 1966.
7. Гребенщиков, С. Белорусские танцы / С.Гребенщиков. – Минск: Наука и техника, 1987.
8. Зацепина, К. Народно-сценический танец / К.Зацепина [и др.]. – М.: Искусство, 1976.
9. Климов, А. Основы русского народного танца / А.Климов. – М.: Искусство, 1981.
10. Конорова, Е. Методическое пособие по ритмике / Е.Конорова. – М.: Искусство, 1972.
11. Лопухов, А. Основы характерного танца / А.Лопухов, Ширяев, Н.Бочаров. – М.: Искусство, 1939.
12. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Н.В.Воронина. – Ярославль, 2000.
13. Пасютинская, В. Волшебный мир танца / В.Пасютинская. – М.: Просвещение, 1985.
14. Приглашаем в хоровод: сб. / Ю.М.Чурко. – Минск: Четыре четверти; ИП «Экоперспектива», 1999.
15. Руднева, С. Ритмика. Музыкально-ритмические движения / С.Руднева, А.Фиш. – М.: Просвещение, 1972.
16. Смирнов, И.В. Искусство балетмейстера / И.В.Смирнов. – М.: Просвещение, 1986.
17. Стуколкина, Н. Четыре экзерсиса / Н.Стуколкина. – М.: ВТО, 1972.
18. Ткаченко, Т. Народные танцы / Т.Ткаченко. – М.: Искусство, 1956.
19. Ткаченко, Т. Народные танцы / Т.Ткаченко. – М.: Искусство, 1975.
20. Череховская, Р. Танцевать могут все / Р.Череховская. – Минск: Наука и техника, 1973.
21. Чурко, Ю. Белорусский народный танец / Ю.Чурко. – Минск: Наука и техника, 1972.
22. Шереметьевская, Н. Танец на эстраде / Н.Шереметьевская. – М.: Искусство, 1985.