



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для детей 4-7 лет и рассчитана на 3 года обучения – стартовый уровень.

Программа строится в объеме (36 учебных недель в году):

	1 год обучения 4 – 5 лет	2 год обучения 5 – 6 лет	3 год обучения 6 – 7 лет
	Неделя: месяц: год	Неделя: месяц :год	Неделя:месяц:год
Для групп	3,5 ч. :14 ч. :126 ч.	3,5 ч. :14 ч. :126 ч.	4,5 ч. : 20 ч. :162 ч.
Мелкогрупповые	3 ч. : 12 ч. :108ч.	3 ч. : 12 ч. :108ч.	4ч. : 18 ч. :144 ч.
Индивидуальные	0,5 ч. :2 ч. :18 ч.	0,5 ч. :2 ч. :18 ч.	0,5 ч. :2 ч. :18 ч.

### Цель:

- ❖ развитие эстетического, творческого и физического потенциала ребенка; приобщение к миру искусства.

### Задачи :

#### В воспитании:

- культуры поведения;
- формирование высокой нравственности;
- формирование чувства товарищества;
- толерантных отношений в коллективе;
- уважения к старшим;
- чувство патриотизма (танец – как историческое и национальное наследие)

#### В обучении:

- изучение элементов классического танца, как основы всей хореографии;
- элементов народного танца, как развитие характерности, артистичности;

#### В развитии:

- развить навыки, необходимые для занятий хореографией: ритм, пластика, координация, гибкость, правильное дыхание, память, выносливость;
- привить организованность, собранность, внимание.

### **Возрастные особенности детей данного возраста:**

Большая подвижность, любознательность, готовность к активному познанию нового. Но внимание их быстро притупляется. Координация, ориентация в пространстве достаточно слабая, часто неразвита вообще. Чувство ритма может быть не развито тоже. Почти отсутствует координация между слуховыми и двигательными навыками. Устойчивость небольшая. Физическая выносливость к однообразным нагрузкам слабая.

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Выполнение программы рассчитано на 3 года.**

**Возраст воспитанников от 4-х до 7-ми лет.**

**Количество детей в группах (максимальное):**

4-5 лет - 15 человек;

5-6 лет - 15 человек;

6-7 лет - 15 человек.

**Уровень подготовки детей и условия при приеме в группу 1 года обучения :**

Дети набираются в группу с «нулевым» уровнем в возрасте 4-х лет. Если дети добираются в группу на второй или третий года обучения, то желательно наличие начальной танцевальной подготовки. Дети, обладающие хорошими хореографическими данными (пластичность, чувство ритма, музыкальность, артистизм, координация и т.д.), пришедшие на добор, могут быть приняты в группу 2-го и 3-го годов обучения без начальной танцевальной подготовки.

Уровень подготовленности детей к занятиям в хореографическом коллективе определяется на просмотре, где дается несколько упражнений на координацию, чувство ритма, пластику, музыкальность и т.д. или во время нескольких пробных уроков, на которых дети занимаются вместе с основной группой.

Так как дети младшего возраста не всегда могут показать свои возможности с первого урока, то целесообразнее проводить отбор по истечению месяца занятий (как набранных на первый год обучения, так и пришедших на добор).

Обязательное отсутствие медицинских противопоказаний для занятий хореографией.

**Формы и методы обучения:**

Практические занятия, включающие в себя теорию танца (народного, классического), упражнения на развитие ритмики, пластики, прослушивание и изучение музыкального материала, тренаж на середине и у станка, постановочная и репетиционная работа, упражнения по актерскому мастерству. На первом и втором годах обучения весь материал дается обучающимся методом игры. К третьему году обучения урок по структуре

начинает походить на урок старших групп. Игра, как метод обучения, остается только в упражнениях по актерскому мастерству.

### **Критерии оценки достижений учащихся:**

В течение года проводится несколько открытых уроков для родителей, где можно увидеть, чего достигли воспитанники за определенный промежуток времени.

### **Предполагаемый результат:**

- приобретение обучающимися чувства ритма, координации, ориентации в пространстве, правильного дыхания, памяти, выносливости, умения владеть своим телом;
- знакомство с основами хореографии (теория и практика);
- участие в концертах, проводимых внутри коллектива;
- умение общаться с товарищами по группе и коллективу, уважение к достигнутым успехам (своим и чужим);
- переход к следующему этапу обучения.

## **III. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Для более качественного проведения занятий используются:

- фортепиано;
- магнитофон;
- аудио-видео записи;
- станок, зеркала;
- скакалки, гимнастические палки, коврики, теннисные мячики, игрушки;
- библиотечные подборки по музыкальным произведениям, теории и истории танца.

## **IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>НАЗВАНИЕ БЛОКА</b>	<b>Общее количество часов теории и практики (неделя – год)</b>
<b>1 год обучения</b>		
1	Танцевально-ритмическая разминка	15 мин. – 9 час.
2	Упражнения на середине, исполняемые под народную <b>или</b> классическую музыку	30 мин. - 18 час.
3	Упражнения на пластику и растяжку	50 мин. – 30 час.
4	Изучение танцевальных движений	30 мин. - 18 час.
5	Постановочно-репетиционная работа	40 мин. – 24 час.
6	Игры-перевоплощения, игры на развитие понятий контраста (тихо-громко, вперед-назад, лево-право, верх-низ и т.д.), ритмические игры	15 мин. – 9 час
7	Индивидуальные занятия	30 мин. - 18 час.

		3,5 часа - 126 часов
	<b>2 год обучения</b>	
1	Танцевально-ритмическая разминка	15 мин. – 9 час.
2	Подготовка к исполнению Exercise` в народном <b>или</b> классическом характере на середине	30 мин. - 18 час.
3	Упражнения на пластику и растяжку	50 мин. – 30 час.
4	Изучение и отработка танцевальных движений	30 мин. - 18 час.
5	Постановочно-репетиционная работа	40 мин. – 24 час.
6	Игры-перевоплощения, игры на развитие понятий контраста (тихо-громко, вперед-назад, лево-право, верх-низ и т.д.), ритмические игры	15 мин. – 9 час
7	Индивидуальные занятия	30 мин. - 18 час.
		3,5 часа - 126 часов
	<b>3 год обучения</b>	
1	Танцевально-ритмическая разминка	30 мин. - 18 час.
2	Exercise` в народном <b>или</b> классическом характере	40 мин. - 24 час.
3	Упражнения на середине – изучение и отработка танцевальных движений	40 мин. - 24 час.
4	Постановочно-репетиционная работа	60 мин. - 36 час.
5	Упражнения на пластику и растяжку	50 мин. - 30 час.
6	Игры-перевоплощения, игры на развитие понятий контраста (тихо-громко, вперед-назад, лево-право, верх-низ и т.д.), ритмические игры	20 мин. - 12час.
7	Индивидуальная работа	30 мин. - 18 час.
		4,5 час. - 162 час.

## У. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### 1-ый год обучения (4 – 5 лет)

№	ТЕМА	ТЕОРИЯ / ПРАКТИКА	КОЛ-ВО ЧАСОВ в год (Теор.   практ.)
1	2	3	4
1	Танцевально-ритмическая разминка (проводится под аккомпанемент народной или классической музыки). Руки во время разминки по	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ поклон педагогу и концертмейстеру</li> <li>✓ прохлопывание музыкального размера ¼, 2/4, 4/4, 1/8</li> <li>✓ прохлопывание музыкального темпа</li> <li>✓ марш на месте с высоко поднятой коленкой на ¼.2/4,4/4,1/8</li> <li>✓ повороты на право - налево</li> <li>✓ марш с высоко поднятой коленкой по кругу</li> </ul>	9 (2 / 7)

	<p>кругу находятся на поясе. (перед построением – 3 мин.упражнения на скакалках)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ход на полупальцах - пятках</li> <li>✓ шаг с носка плавный (по тонкой дощечке)</li> <li>✓ бег- перескок , поднимая прямые ноги перед собой (по лужам)</li> <li>✓ бег с согнутой в коленке ногой назад</li> <li>✓ бег с поднятым вперед коленом (лошадки\ паровозик – со звуковым сопровождением, цокаем копытами или гудим)</li> <li>✓ подскоки высокие (со II полугодия);</li> <li>✓ галоп (ножки играют в догонялки) – со II полугодия выносятся на диагонали;</li> <li>✓ танцевальные ходы: шаг с носка на <math>\frac{1}{4}, 2/4, 4/4</math> (со II полугодия)</li> </ul>	
2	<p>Упражнения на середине - исполняются под народную или классическую музыку. Изучаются с помощью игровых приемов. Руки во время исполнения элементов находятся на поясе (за искл.упражнения для рук)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ изучение позиций ног УІ , І («палочки-галочки»)</li> <li>➤ изучение позиций рук – подготовительная, І, ІІ («арбузик – шарик – отпустили полетать»)</li> <li>➤ маленькие приседания по УІ и І позициям («окошки открытые-закрытые»)</li> <li>➤ отведение ноги в заданном направлении по невыворотной І позиции («рисуем солнышко»)</li> <li>➤ упражнения для рук (на очередность и контрастность, на координацию, на повторение, пальчиковая гимнастика)</li> <li>➤ упражнение на равновесие (цапля-ласточка)</li> <li>➤ полупальцы, упражнения для стопы</li> <li>➤ прыжки на месте на 4/4 со сменой характера прыжка (зайки-мишки-лягушки-петрушки-вертушки...)</li> </ul>	<p><b>18</b> (4 / 14)</p>
3	<p>Упражнения на растяжку и пластику – исполняются под музыку, выполняются на полу на ковриках</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Наклоны корпуса вперед, в стороны</li> <li>❖ Подъем корпуса из положения лежа на животе</li> <li>❖ «Лодочка»</li> <li>❖ «Складочка» из положения сидя</li> <li>❖ «Уголок», руки в упор сзади в пол, без упора («самолетик»)</li> <li>❖ «Лягушка» в положении сидя, наклоны вперед</li> <li>❖ Наклоны к каждой ноге из положения сидя в разножке, наклоны вперед (дотянуться к полу подбородком,животом)</li> <li>❖ «Березка»</li> <li>❖ «Колечко» - «корзиночка»</li> <li>❖ Подготовка к растяжке элемента «шпагат»</li> </ul>	<p><b>30</b> (4 / 26)</p>

4	Изучение танцевальных движений на середине (элементы вводятся постепенно, по мере усвоения предыдущего материала) .Все элементы вводятся в изучаемый танец.	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ «Нехочуха» - 2 хлопка на <math>\frac{1}{4}</math>, 3 на <math>\frac{1}{8}</math>, 2 притопа на <math>\frac{1}{4}</math>, 3 на <math>\frac{1}{8}</math></li> <li>○ Топотушка «Ай-яй-яй» - 3 притопа, пауза на 4-ый (со II полугодия выносятся на диагонали с продвижением вперед)</li> <li>○ «Иголочки» (пальцы)</li> <li>○ Перескоки на 4\4, 2\4 (со II полугодия выносятся на диагонали с продвижением вперед)</li> <li>○ «молоточки»(подушечка-каблук) на месте</li> <li>○ «Пружинка» с выносом ноги в сторону на каблук</li> </ul>	<b>18</b> ( 4 / 14 )
5	<p>Постановочно-репетиционная работа</p> <p>Работа над новым номером:</p> <p>изучение музыки и темы танца;</p> <p>изучение рисунка танца;</p> <p>изучение элементов и связок;</p> <p>сбор номера и отработка его в целом.</p> <p>Работа над готовым репертуаром:</p> <p>-отработка элементов и связок танца;</p> <p>- отработка рисунка танца;</p> <p>- работа над номером в целом.</p>	<p>Сентябрь – октябрь:</p> <p>- «Маленькие утята»</p> <p>Ноябрь-декабрь:</p> <p>- «Колыбельная»</p> <p>Январь-февраль:</p> <p>- «Дружба», «Ягодка-малинка»</p> <p>Март-апрель:</p> <p>Отработка изученного материала</p> <p>Май:</p> <p>подготовка к отчетному концерту</p>	<b>24</b> ( 4 / 20 )
6	Игры-перевоплощения, игры на развитие понятий контраста (тихо-громко, вперед-назад, лево-право, верх-низ и т.д.), ритмические игры	<p>На уроке дается несколько игр-перевоплощений. Можно предложить этюд на тему «снеговик тает», «цветок растет» и т.д. – это упражнения на умение контролировать различные группы мышц в определенном порядке. Над этюдами дети могут работать под руководством педагога, так и самостоятельно.</p> <p>Упражнение «зеркало» дает возможность детям поработать в паре. Упражнения «маски» - умение управлять своими эмоциями и развитие сценической выразительности. Упражнения на</p>	<b>9</b> ( 2 / 7 )

		<p>ориентацию в пространстве: «легкий – сильный дождик», «место под солнцем», «построй геометрическую фигуру». Упражнения на характер исполнения, перевоплощение – «танцуем как...», «снежинки», «опавшие листья» . «Кашка – малашка» - тихо-громко, «Дом оленя» - повторение, реакция и др.</p>	
7	Индивидуальная работа	<p>Проводится по мере необходимости для отработки техники танца, номера, растяжки и т. д. Обычно проводится с 1 – 3 детьми.</p>	<b>18</b> <b>( 2 / 16 )</b>
8	Прогнозируемый результат	<p>К окончанию учебного года малыши должны уметь приветствовать всех педагогов центра при встрече, общаться в группе со всеми детьми, уметь вести себя во время занятий, открытых уроков, концертов. Ориентироваться в зале, на сцене. Освоить построение в круг, по линейкам, смену линеек, по парам, держать интервалы. На слух определять, какая звучит мелодия (марш, полька, вальс, плясовая, хороводная), уметь прохлопать (протопать) музыкальный рамер (1/8, 1/4, 2/4, 4/4) , пройти-пробежать под него. Знать базовые позиции ног, положение рук на корпусе. Знать названия элементов и исполнять их (на разминке, на середине , на гимнастике). Выучить 4 танца (2 из них выставляются на отчетный концерт), принять участие в открытых уроках в течение года и отчетном концерте коллектива. По итогам 1-го года обучающиеся допускаются к следующему этапу обучения.</p>	

### 2-ой год обучения (5 – 6 лет)

№	ТЕМА	ТЕОРИЯ / ПРАКТИКА	КОЛ-ВО ЧАСОВ (теор. практ)
1	2	3	4
1	Танцевально-ритмическая разминка (проводится под аккомпанемент народной или классической музыки). Руки во	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ поклон педагогу и концертмейстеру</li> <li>✓ прохлопывание музыкального размера ¼, 2/4, 4/4, 1/8</li> <li>✓ прохлопывание музыкального темпа</li> <li>✓ марш на месте с высоко поднятой коленкой на ¼.2/4,1/8</li> <li>✓ повороты на право - налево</li> <li>✓ марш с высоко поднятой коленкой по</li> </ul>	<b>9</b> <b>( 2 / 7 )</b>

	<p>время разминки по кругу находятся на поясе. (перед построением – 5 мин.упражнения на скакалках)</p>	<p>кругу</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ход на полупальцах-пятках</li> <li>✓ шаг с носка плавный</li> <li>✓ бег с согнутой в коленке ногой назад</li> <li>✓ бег с поднятым вперед коленом</li> <li>✓ бег «ножницы»</li> <li>✓ танцевальные ходы: шаг с носка на <math>\frac{1}{4}, 2/4, 4/4</math>, шаг-пассе на <math>4/4</math> в свободной I позиции</li> </ul>	
2	<p>Подготовка к исполнению Exercise` в народном или классическом характере на середине. Руки перед исполнением каждого элемента открываются и убираются на пояс.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ повторение (в начале года) позиций ног YI , I</li> <li>➤ изучение II позиции ног, во II полугодии изучение III и Y позиций</li> <li>➤ повторение позиций рук – подготовительная, I, II, изучение III позиции</li> <li>➤ маленькие приседания по YI , I и II позициям, со II полугодия по III и Y позициям</li> <li>➤ отведение ноги в заданном направлении по невыворотной I позиции с переносом стопы на каблук и обратно</li> <li>➤ подготовка к изучению маленьких бросков (Battement tendu jete` ) по невыворотной I позиции</li> <li>➤ упражнения для рук (на очередность и контрастность, на координацию, на повторение, пальчиковая гимнастика), подготовка к изучению I Port de bras</li> <li>➤ полупальцы,</li> <li>➤ упражнение на равновесие (цапля-ласточка)</li> <li>➤ прыжки на месте на <math>4/4</math>, с поворотом на <math>\frac{1}{4}</math> круга с поворотом головы</li> </ul>	<p><b>18</b> <b>(4</b> <b>14)</b> /</p>
3	<p>Упражнения на растяжку и пластику – исполняются под музыку, выполняются на полу на ковриках, у станка. Количество выполнения одного элемента увеличивается в 2 раза. В работе используется скакалка, сложенная в 4 раза</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Наклоны корпуса вперед, в стороны, в руках скакалка</li> <li>❖ Подъем корпуса из положения лежа на животе, в руках скакалка</li> <li>❖ «Складочка» из положения сидя</li> <li>❖ «Уголок», руки в упор сзади в пол, без упора («самолетик»)</li> <li>❖ «Лягушка» в положении сидя, наклоны вперед</li> <li>❖ Наклоны к каждой ноге из положения сидя в разножке, наклоны вперед (дотянуться к полу подбородком, животом)</li> <li>❖ «Березка»</li> <li>❖ «Колечко» - «корзиночка»</li> <li>❖ «Лягушка» из положения лежа на животе, пишем букву «П», проходы</li> </ul>	<p><b>30</b> <b>(4</b> <b>26)</b> /</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>на разножку и обратно.</li> <li>❖ «Шпагат»</li> <li>❖ Подъем ноги в сторону и назад с помощью руки</li> </ul>	
4	Изучение и отработка танцевальных движений на середине и по диагоналям	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Шаг с высоко поднятой коленкой на 2/4, подъем рабочей ноги сильно дотянуть к опорной коленке</li> <li>○ Соскок на две ноги - соскок на одну ногу, рабочую ногу согнуть в коленке, высоко поднять, стопа сильно сокращена, пятка у коленки опорной ноги – на 2/4</li> <li>○ Подскоки в паре</li> <li>○ Полька в паре</li> <li>○ Галопы с разных ног</li> <li>○ Топотушка с продвижением вперед</li> <li>○ Шаг с поворотом, голова поворачивается в «точку» вдоль станка</li> <li>○ «Нехочуха» - 2 хлопка на ¼, 3 на 1/8, 2 притопа на ¼, 3 на 1/8 (увеличивается темп исполнения)</li> <li>○ Топотушка «Ай-яй-яй» - 3 притопа, пауза на 4-ый (увеличивается темп исполнения)</li> <li>○ «молоточки» - «каблочки» (подушечка-каблочки) на месте с использованием соскока в пол на опорной ноге</li> <li>○ «Пружинка» с выносом ноги в сторону на кублук</li> <li>○ «Ковырялочка»</li> <li>○ Приставной шаг в сторону с выносом ноги на каблук</li> </ul>	<b>18</b> ( 4 / 14 )
5	Игры-перевоплощения, игры на развитие понятий контраста (тихо-громко, вперед-назад, лево-право, верх-низ и т.д.), ритмические игры	<p>На уроке дается несколько игр-перевоплощений. Можно предложить этюд на тему «снеговик тает», «цветок растет» и т.д. – это упражнения на умение контролировать различные группы мышц в определенном порядке. Над этюдами дети могут работать под руководством педагога, так и самостоятельно.</p> <p>Упражнение «зеркало» дает возможность детям поработать в паре. Упражнения «маски» - умение управлять своими эмоциями и развитие сценической выразительности. Упражнения на ориентацию в пространстве: «легкий – сильный дождик», «место под солнцем», «построй геометрическую фигуру».</p> <p>Упражнения на характер исполнения,</p>	<b>24</b> ( 4 / 20 )

		перевоплощение – «танцуем как...» . «Кашка – малашка» - тихо-громко, «Дом оленя» - повторение, реакция и др.	
<b>6</b>	<p>Постановочно-репетиционная работа.</p> <p>Работа над готовым репертуаром: - отработка элементов и связок танца; отработка рисунка танца; работа над номером в целом.</p> <p>Работа над новым номером: изучение музыки и темы танца; изучение рисунка танца; изучение элементов и связок; сбор номера и отработка его в целом.</p>	<p>Сентябрь-октябрь: - «Божья коровка» - постановка; - «Колыбельная» - повторение</p> <p>Ноябрь-декабрь: - «Самовар» - постановка; - «Дружба» - повторение</p> <p>Январь-февраль: - «Про дружбу» - постановка; - «Аэробика для Бобика»</p> <p>Март-апрель: повторение изученного материала</p> <p>Май: Подготовка к отчетному концерту</p>	<b>9</b> <b>( 2 / 7 )</b>
<b>7</b>	Индивидуальная работа	<p>Проводится по мере необходимости для отработки техники танца, номера, растяжки и т. д.</p> <p>Обычно проводится с 1 – 3 детьми.</p>	<b>18</b> <b>( 2 / 16 )</b>
<b>8</b>	Прогнозируемый результат	<p>К окончанию учебного года обучающиеся должны усовершенствовать приобретенные в прошлом учебном году навыки: поведение в центре, на занятиях и открытых уроках (концертах), ориентация в зале, на сцене, перестроения в ходе урока, на слух определять, какая звучит мелодия, узнавать музыкальный рамер (1/8, 1/4, 2/4, 4/4) , умение пройти-пробежать под него, знать базовые позиции ног, положение рук на корпусе, знать названия элементов и исполнять их (на разминке, на середине , на гимнастике); получить новые теоретические и практические знания по основам хореографии, теории музыки, народному и классическому танцу.</p> <p>Выучить 2 новых танца, отработать ранее разученные. Принять участие в открытых уроках в течение года и отчетном концерте коллектива.</p> <p>По итогам учебного года обучающиеся допускаются к следующему этапу обучения</p>	

3-ий год обучения (6 – 7 лет)

№	ТЕМА	ТЕОРИЯ / ПРАКТИКА	КОЛ-ВО ЧАСОВ (Теор.   практ.)
1	2	3	4
1	Танцевально-ритмическая разминка в характере классического танца (по кругу) (перед построением – 5 мин. упражнения на скакалках)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Поклон педагогу и концертмейстеру</li> <li>✓ марш с высоко поднятой коленкой</li> <li>✓ шаг с носка плавный</li> <li>✓ ход на полупальцах - пятках</li> <li>✓ бег с поднятым вперед коленом</li> <li>✓ бег с согнутой в коленке ногой назад</li> <li>✓ подскоки высокие, низкие (на plie), с поворотом со II полугодия</li> <li>✓ танцевальные ходы: шаг с паузой на <math>\frac{1}{4}</math>, <math>\frac{2}{4}</math>, <math>\frac{4}{4}</math>, <math>\frac{3}{4}</math>- переменный шаг с носка, шаг-пассе</li> <li>✓ вальсовый шаг по кругу</li> <li>✓ перестроение по диагоналям</li> </ul>	9 (2 / 7)
2	Танцевально-ритмическая разминка в характере народного танца (музыкальное сопровождение – «Смоленский гусачок») (по кругу) (перед построением – 10 мин. упражнения на скакалках)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Поклон педагогу и концертмейстеру</li> <li>✓ 3 шага – притоп и смена ноги</li> <li>✓ переменный ход на полупальцах - пятках</li> <li>✓ перескоки с согнутой в коленке ногой назад на <math>\frac{2}{4}</math>, <math>\frac{1}{4}</math>, <math>\frac{1}{8}</math></li> <li>✓ перескоки с согнутой в коленке ногой в перед на <math>\frac{2}{4}</math>, <math>\frac{1}{4}</math>, <math>\frac{1}{8}</math></li> <li>✓ шаг-«решеточка» с обеих ног</li> <li>✓ комбинация: 2 переменных шага с каблука – 4 шага с высоко поднятой коленкой</li> </ul>	9 (2 / 7)
3	<b>EXERCISE`:</b> <u>Характере классического танца:</u> изучается и отрабатывается лицом к станку, за исключением упражнения для рук. Перед исполнением каждого элемента руки открываются на $\frac{4}{4}$ из подготовительного положения и кладутся на станок (элементы сознаком * - изучаются со II	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Упражнение для рук (Port de bras` I)</li> <li>➤ Demi-plie` по I, II, Y позициям;</li> <li>➤ Battement tendu с I позиции по 4 крестом;</li> <li>➤ Battement tendu jete` с I позиции по 4 крестом через точку;</li> <li>➤ Battement releves lent – 45, (90)*;</li> <li>➤ Releve sur demi-pointes по YI, I позициям;</li> <li>➤ Passes par` terre` по I позиции*;</li> <li>➤ Rond de jambe par` terres` по четвертям, с остановкой по точкам *;</li> <li>➤ Перегибы корпуса;</li> </ul>	12 (3 / 9)

	полугодия)		
4	<p><b>EXERCICE`:</b>  - в характере народного танца: изучается и отрабатывается лицом к станку, за исключением упражнения для рук. Перед исполнением каждого элемента руки открываются на 4/4 из подготовительного положения и кладутся на станок</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Упражнение для рук (Portdebras` I) в характере русской плясовой</li> <li>➤ Demi-plie` по I, II, Y позициям в характере русского лирического танца;</li> <li>➤ Battement tendu из I позиции с переносом стопы с носка на каблук и обратно по 4 крестом в характере украинского танца;</li> <li>➤ Battement tendu jete` с I позиции по 3 крестом в характере белорусского танца через точку;</li> <li>➤ Подготовка к исполнению «Веровочки»;</li> <li>➤ Battement releve lent – 45, (90)* в характере белорусского танца «Перепелочка»;</li> <li>➤ Releve sur demi-pointes по YI, I позициям в характере закарпатского танца, подготовка к вращениям с отработкой точки;</li> <li>➤ Подготовка к исполнению каблучного Battement tendu * в характере русского танца;</li> <li>➤ Перегибы корпуса в характере украинского лирического танца</li> </ul>	<p><b>12</b> ( 3 / 9)</p>
5	<p><b>Классический танец</b>  Элементы изучаются и отрабатываются на середине, у станка, по диагоналям. По мере усвоения вводятся новые элементы или усложняется исполнение уже изученных. Отработанные элементы собираются в танцевальные композиции.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Изучение выворотных (открытых) позиций ног, рук;</li> <li>▪ Port de bras` I, II (упражнения для рук и корпуса);</li> <li>▪ Temps` leve` (трамплинные прыжки) по I и II позициям *;</li> <li>▪ Templie` (исполнение элементов слитно); *</li> <li>▪ Pas de bourre без перемены ног *;</li> <li>▪ Повороты на п\п на 1\4; 1\2; целый круг*</li> <li>▪ Изучение вальсового шага * по кругу</li> <li>▪ Шаг с поворотом по диагонали</li> <li>▪ Подскоки с поворотом</li> <li>▪ Прыжки с продвижением вперед по Y позиции*</li> <li>▪ Исполнение комбинаций польки по диагоналям: <ul style="list-style-type: none"> <li>- простая;</li> <li>- батман-полька;</li> <li>- полька, исполняемая назад;</li> <li>- 2 польки – 4 подскока;</li> <li>- галопы;</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>12</b> ( 3 / 9)</p>
6	<p><b>Народный танец</b>  Элементы изучаются и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Шаги с поворотом по диагонали</li> <li>○ Перескоки с поворотом по</li> </ul>	<p><b>12</b> ( 3 / 9)</p>

	<p>отрабатываются на середине , у станка, по диагоналям. По мере усвоения вводятся новые элементы или усложняется исполнение уже изученных. Отработанные элементы собираются в танцевальные композиции.</p>	<p>диагонали*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ковырялочка с продвижением вперед</li> <li>○ Подскоки с поворотом</li> <li>○ «Мячики» (у мальчиков)</li> <li>○ Топотушка с продвижением вперед</li> <li>○ «Молоточки-каблучки»</li> <li>○ Белорусский ход («Крыжачок», «Бульба»)</li> <li>○ Синкопированный удар с продвижением вперед</li> <li>○ Изучение позиций рук и ног в народном танце;</li> <li>○ Ковырялочка ;</li> <li>○ Прыжки (соскоки) «в пол» на месте и с поворотами на <math>1\frac{1}{4}</math>, <math>1\frac{1}{2}</math> круга *;</li> <li>○ Подготовка к исполнению вращения, отработка «точки»</li> <li>○ Припадание *;</li> <li>○ Синкопированные удары, простой «ключ» *;</li> <li>○ «Елочка», «Гармошка» *</li> <li>○ Прыжки «поджатые» с поворотом на <math>\frac{1}{4}</math> круга</li> <li>○</li> </ul>	
7	<p>Упражнения на растяжку и пластику – исполняются под музыку, выполняются на полу на ковриках, у станка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Наклоны корпуса вперед, в стороны</li> <li>❖ Подъем корпуса из положения лежа на животе</li> <li>❖ Упражнения на пресс</li> <li>❖ «Складочка» из положения сидя</li> <li>❖ «Уголок» без упора («самолетик»)</li> <li>❖ «Лягушка» в положении сидя, наклоны вперед</li> <li>❖ Наклоны к каждой ноге из положения сидя в разножке, наклоны вперед (дотянуться к полу подбородком, животом)</li> <li>❖ «Березка»- «складочка»</li> <li>❖ «Колечко» - «корзиночка»- «коробочка»</li> <li>❖ «Лягушка» из положения лежа на животе, пишем букву «П», проходы на разножку и обратно.</li> <li>❖ «Шпагат»</li> </ul> <p>Подъем ноги в сторону (alesgon) и назад (bilman) с помощью руки</p>	<p><b>30</b> ( 4 / 26 )</p>
7	<p>Игры-перевоплощения, игры</p>	<p>На уроке дается несколько игр-перевоплощений. Можно предложить</p>	<p><b>12</b> ( 2 / 10 )</p>

	на развитие понятий контраста (тихо-громко, вперед-назад, лево-право, верх-низ и т.д.), ритмические игры	этюды на тему «снеговик тает», «цветок растет» и т.д. – это упражнения на умение контролировать различные группы мышц в определенном порядке. Над этюдами дети могут работать под руководством педагога, так и самостоятельно. Упражнение «зеркало» дает возможность детям поработать в паре. Упражнения «маски» - умение управлять своими эмоциями и развитие сценической выразительности. Упражнения на ориентацию в пространстве («место под солнцем», «построй геометрическую фигуру»), упражнения на характер исполнения, перевоплощение – импровизация.	
<b>8</b>	Постановочно-репетиционная работа Работа над готовым репертуаром:- отработка элементов и связок танца; отработка рисунка танца; работа над номером в целом. Работа над новым номером: изучение музыки и темы танца; изучение рисунка танца; изучение элементов и связок; сбор номера и отработка его в целом.	Сентябрь-октябрь: - «Одинцовский гусачок» - пост.; -«Про дружбу» -повторение - «Колыбельная» - повторение Ноябрь-декабрь: - «Яблоки-веники» - пост.; - «Аэробика для Бобика» - повт. - «Колыбельная» - повт. Январь-февраль: - «Шире круг» - постановка; - «Самовар» - повторение; - «Божья коровка» - повторение	<b>36</b> <b>(6 / 30)</b>
<b>9</b>	Индивидуальная работа	Проводится по мере необходимости для отработки техники танца, номера, растяжки и т. д. Обычно проводится с 1 – 3 детьми.	<b>18</b> <b>(2 / 16)</b>
<b>10</b>	Прогнозируемый результат	К окончанию учебного года обучающиеся должны усовершенствовать приобретенные в прошлом учебном году навыки и получить новые теоретические и практические знания по основам хореографии, теории музыки, народному и классическому танцу. Выучить 2 новых танца, отработать ранее разученные. Принять участие в открытых уроках в течение года.	

		<p>Принять активное участие в отчетном концерте коллектива. Возможно участие в конкурсной программе, согласно концертно-конкурсного плана объединения.</p> <p>По итогам учебного года обучающиеся допускаются к следующему этапу обучения</p>	
--	--	---	--

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К СОДЕРЖАНИЮ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

**ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РАЗМИНКА (ТР)** необходима для разогрева мышц ног, корпуса, рук перед работой у станка. Во время разминки воспитанники «заряжаются» настроением, характером предстоящего урока, так как разминка проходит в определенном характере: народном или классическом. Также, разминка удобна для закрепления и отработки уже изученных элементов, используемых в танцах, возможность придать сухим элементам легкий, веселый характер. ТР – это движения из повседневной жизни детей, но исполняемые под музыку, это работа над координацией слуховых и двигательных навыков. Во время ТР воспитанники учатся владеть корпусом во время движения, приучаются красиво держать руки, голову, вырабатывают красивый танцевальный шаг.

### **EXERCISE, исполняемый в КЛАССИЧЕСКОМ ИЛИ НАРОДНОМ характере.**

Элементы изучаются от простого к сложному. Первое представление об элементе идет не под музыку, а под счет педагога. Впоследствии, работа идет под музыку, но также сопровождается «помощью» педагога, т. е. счет под музыку. Усложнение в программе идет за счет увеличения количества изучаемых элементов, ускорением темпа исполнения, увеличения количества повторений элемента во время тренажа, слитности исполнения движений, включение изученного элемента в танцевальную композицию. У малышей успех при освоении и отработке элемента обеспечивает «оживление» каждого элемента, придание игровой ситуации:

- Demi-plie` (приседания в открытой или закрытой позиции) может быть и «качелями», «прятками за ...», «катание на тучке» и т.д.;
- battement` tendus` (движение ноги по полу с оттягиванием подъема) – «рисует что-то на полу», «отодвигаем носочком листья (камни)» и т.д.

Перед исполнением каждого элемента проверяется правильность подготовительного положения рук и ног, аккуратного исполнения preparations`. Элементы исполняются по одному, без связок (изучение tempslie`, т.е. слитного исполнения изучается только на третьем году обучения), медленно (на 2 такта – 1 такт). Обязательно надо вводить название элемента на «родном» французском языке и тут же объяснять это название на русском языке. Дети этого возраста очень любят все необычное и «взрослое». Перед исполнением элемента под музыку проверяется правильно ли учащиеся поняли задание.

Первые 2 года обучения учащиеся работают на середине, по линиям. Линии обязательно надо менять местами, чтобы дети разного роста периодически работали и в первой и в последней линии. Малыши выполняют элементы по невыворотной I, II, III позициям и по YI (или закрытой I). Выворотные позиции (открытые) отрабатываются на третьем году обучения у станка.

На третьем году обучения дети начинают работать у станка, стоя лицом к нему или, стоя между станком и стеной при изучении *plie`* и *battement tendu`* в сторону – это дисциплинирует корпус и не дает возможность расслабить ноги между исполнениями элемента. Количество повторений элемента колеблется от 2-х до 4-х раз, т.к. однообразная работа быстро утомляет малышей и эффект может быть не достигнут.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В КЛАССИЧЕСКОМ ИЛИ НАРОДНОМ ХАРАКТЕРЕ.**

На I, стартовом этапе, на середине идет работа над координацией в пространстве, устойчивостью. Отрабатываются элементы и связки, которые используются в танцах. Отрабатывается исполнительское мастерство.

### **УПРАЖНЕНИЯ ПО ПЛАСТИКЕ И РАСТЯЖКЕ (PAR` TERRES`).**

У малышей еще не утрачена подвижность и гибкость суставов и мышц. Задача на данном этапе – не потерять эту способность к растяжке и развить ее для дальнейшей, более сложной, работы. Необходимо научить воспитанников контролировать работу мышц и связок (натянутость колена, подъема, выворотности стоп, зажатости спины в области поясницы, опущенности плеч и лопаток). Подход очень индивидуальный, т.к. у детей разные физические данные, связки и суставы очень слабые – при неосторожной работе возможна травма.

### **ИГРЫ, КАК УПРАЖНЕНИЯ ПО АКТЕРСКОМУ МАСТЕРСТВУ.**

Дети этого возраста достаточно открыты, раскрепощены и обладают достаточной фантазией, чтоб найти возможность изобразить разные вещи, события, обладающие конкретными данными. Сложнее с абстрактными понятиями. Во время исполнения игровых заданий самостоятельно или с подсказкой педагога воспитанники учатся владеть своими эмоциями и вносить их в исполнении танцевальных композиций. Мимика лица у малышей подвижна, но иногда хаотична – необходимо приучить их владеть своим лицом так же, как и жестами. Работая перед зеркалом в зале, дети самостоятельно находят индивидуальную манеру исполнения одинаковых для всех элементов.

### **ПОСТАНОВОЧНО-РЕПЕТИЦИОННАЯ РАБОТА.**

В этом возрасте дети, в основном, играют. Следовательно, и танцы лучше усваиваются у них с игровым содержанием – сюжетные.

1 год обучения:

- ❖ «КОЛЫБЕЛЬНАЯ»
- ❖ «ДРУЖБА»

- ❖ «МАЛЕНЬКИЕ УТЯТА»
- ❖ «ЯГОДКА-МАЛИНКА»

(учащиеся могут подпевать во время исполнения танца, что способствует более успешному изучению связок и движений, т.к. включаются разные виды памяти и координации. Движения соответствуют словам из песенки)

2 год обучения:

В репертуаре сохраняются танцы, изученные в прошлом году и добавляются новые, в которых могут проследиваться элементы народного танца:

- ❖ «САМОВАР»
- ❖ «АЭРОБИКА ДЛЯ БОБИКА»
- ❖ «БОЖЬЯ КОРОВКА»
- ❖ «КОЛОБОК»

3 год обучения:

Номера более длинные, появляется сюжетная линия, увеличивается количество используемых элементов и связок, усложняется рисунок. Музыкальный материал так же усложняется, увеличивается темп, отсутствуют слова-опоры в песенках. В то же время, сохраняются детские танцы 2-го года обучения

- ❖ «ОДИНЦОВСКИЙ ГУСАЧОК»
- ❖ «ЯБЛОКИ-ВЕНИКИ»
- ❖ «ШИРЕ КРУГ»
- ❖ «ЛАПОТОЧКИ»

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ НА НЕДЕЛЮ

### 1 год обучения

- 1 день:**
- |    |   |           |
|----|---|-----------|
| 1. | Построение, переключка, постановка задачи, приветствие              | - 2 мин.  |
| 2. | Танцевально-ритмическая разминка, перестроение на линии (полукруг), | - 5 мин.  |
| 3. | Игра  | - 3 мин.  |
| 4. | Упражнения на середине  | - 10 мин. |
| 5. | <u>Перерыв на размещение ковриков</u>                               | - 5 мин.  |

6. Упражнения на пластику и растяжку	- 10 мин.
7. Изучение танцевальных элементов	- 7 мин
8. Постановочно-репетиционная работа	- 10 мин.
9. Танец-игра, этюд по актерскому мастерству	- 4 мин.
10. Построение, подведение итогов занятия, Поклон	- 2 мин.

**2 день:** построение урока сохраняется.

**3 день:** урок партерной гимнастики

1. Построение, переключки, постановка задания приветствие	- 2 мин
2. Разминка	- 10 мин
3. упражнения на растяжку и укрепление мышц, связок	- 30 мин.
4. Игровые задания	- 5 мин.
5. Постановочно-репетиционная работа	- 10 мин.
6. Построение, подведение итогов урока Поклон	- 2 мин.

Построение индивидуального занятия зависит от задачи, которую необходимо решить данным уроком: отработка элементов или постановка отдельных фрагментов номера. Поскольку индивидуальное занятие длится всего 30 минут, то вводить перерыв не обязательно. Но обязательно проводится в начале урока приветствие и разминка и поклон в конце занятия.

## 2 год обучения

Растяжка выносится отдельным уроком, перед началом проводится обязательная разминка.

<b>1 день:</b> 1. Построение, переключки, постановка задачи, приветствие	- 2 мин.
2. Танцевальная разминка	- 10 мин.
3. Перестроение на диагонали\линии, Упражнения на середине	- 15 мин.
4. Танец-игра, этюд по актерскому мастерству	- 5 мин.
5. Изучение танцевальных элементов, репетиция	- 10 мин.

- |  |           |
|--|-----------|
| 6. Постановка \повторение номера                 | - 15 мин. |
| 7. Построение, подведение итогов занятия, поклон | - 3 мин   |

**2 день:** построение урока сохраняется.

**3 день:** урок партерной гимнастики

- |  |           |
|--|-----------|
| 7. Построение, переключка, постановка задания<br>приветствие | - 2 мин   |
| 8. Разминка  | - 10 мин  |
| 9. упражнения на растяжку и укрепление<br>мышц, связок       | - 30 мин. |
| 10. Игровые задания  | - 5 мин.  |
| 11. Постановочно-репетиционная работа                        | - 10 мин. |
| 12. Построение, подведение итогов урока<br>Поклон            | - 2 мин.  |

Построение индивидуального занятия зависит от задачи, которую необходимо решить данным уроком: отработка элементов или постановка отдельных фрагментов номера. Поскольку индивидуальное занятие длится всего 30 минут, то вводить перерыв не обязательно. Но обязательно проводится в начале урока приветствие и разминка и поклон в конце занятия.

### 3 год обучения

Растяжка выносится отдельным уроком, перед началом проводится обязательная разминка.

- |                |  |           |
|----------------|--|-----------|
| <b>1 день:</b> | 1. Построение, переключка, постановка задач, приветствие             | - 2 мин.  |
|                | 2. Танцевальная разминка по кругу                                    | - 10 мин. |
|                | 3. Ехегсісе` в народном характере                                    | - 20 мин. |
|                | 4. Упражнения по актерскому мастерству,<br>Танец-игра-перевоплощение | - 10 мин. |
|                | 5. Исполнение элементов на середине, изучение<br>новых элементов     | -20 мин.  |
|                | 7. Репетиция, постановка   | - 20 мин. |
|                | 8. Построение, окончание занятия                                     | - 2 мин   |

**2 день:** построение урока сохраняется, меняется только характер исполнения танцевальной разминки и ехегсісе` с народного на классический.

**3 день:** урок партерной гимнастики

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Построение, переключка, постановка задач, приветствие | - 2 мин   |
| 2. Танцевальная разминка                                 | - 10 мин. |
| 3. Упражнения на растяжку и укрепление мышц, связок      | - 50 мин. |
| 4. Постановочно-репетиционная работа                     | - 20 мин. |
| 5. Построение, подведение итогов урока, поклон           | - 2 мин   |

Построение индивидуального занятия зависит от задачи, которую необходимо решить данным уроком: отработка элементов или постановка отдельных фрагментов номера. Поскольку индивидуальное занятие увеличилось до 1 часа, то целесообразно ввести 5-минутный перерыв (чтоб не «остыли» связки и мышцы) . Обязательно проводится в начале урока приветствие и разминка и поклон в конце занятия

Схема построения урока постоянна на весь период обучения. Отдельно составляется план на проведение открытого урока. Подробное описание занятия дается в поурочном плане. Поурочный план составляется один на несколько уроков, объединенных одной темой.

#### VI. ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ И ДОСУГОВАЯ РАБОТА

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. Тематические беседы о музыке, характере танцев разных народов (общее и отличное), о происхождении танцев. | в теч. урока |
| 2. Прослушивание аудио записей. Беседы о различных музыкальных произведениях, композиторах.                  | в теч. урока |
| 3. Посещение тематических концертов, театральных постановок  | в теч. года  |

#### VII. ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

№	Сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
1	В теч. года	Оценивается работа на уроке (прилежание), теоретические знания	Устная оценка
2	Октябрь, Апрель (со 2-го года обучения Декабрь, Апрель)	Показываются все навыки, приобретенные в ходе занятий за истекший период	Открытые уроки для родителей
3	Май	Показывается 2-3 отработанных танца	Отчетный концерт
4	С 3-го года обучения – (См. План коллектива на год)	Показывается 2-3 отработанных танца	Фестивальная программа с 3-го года обучение

--	--	--	--

### УШ. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

Разработана общая программа на 12 лет, рассчитанная на учащихся 4 – 16 лет.  
По данной возрастной группе разработана индивидуальная программа.  
Составляется план на каждый год обучения.  
Составляется поурочный план.  
На открытые занятия составляется отдельный план.  
Проводится консультационная работа для педагогов в форме открытого урока.  
Выступление на методических объединениях и педсоветах.  
Разработаны публикации на проблемные и актуальные темы.  
Работа с сайтом.  
При работе над постановкой танца используются различные источники по теории танца, аудио-видео материалы, энциклопедические данные.

### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.  
Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. Изд. 2-е. – Л., 1983.  
Борзов А. Танцы народов СССР. – М., 1983, 1984.  
Ваганова А.Я. Основы классического танца. Изд. 7-ое. – С.-П.: Лань, 2002.  
Вербицкая А. Основы сценического движения. – М., 1983.  
Васильева Т.К. Секрет танца. – С.-П.: Диамант, 1997.  
Воронина И. Историко-бытовой танец: учебное пособие. – М., 1980.  
Горшкова Е.В. От жеста к танцу. – М.: Гном и Д, 2002.  
Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. – М.: Владос, 2002.  
Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. – М.: Владос, 2004.  
Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды. – М.: Владос, 2004.  
Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2005.  
Климов А.А. Основы русской народной хореографии. – М.: МГИК, 1981.  
Климов А.А. Основы русского народного танца. – М.: МГИК, 1994.  
Климов А.А. Русский народный танец. – М.: Госуниверситет культуры, 1996.  
Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1981.  
Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.  
Македонская И.В. Размышления о драматическом искусстве в классическом балете. – М.: МГАХ, 2002.  
Никитин В.Ю. Модерн – методика преподавания. – М.: ВЦХТ, 2002.  
Прибылов Г.Н. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. М.: Интермакс-ТК, 2007.  
Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: Владос, 2004.  
Тарасов Н.И. Классический танец. – М., 1971.  
Ткаченко Т.С. Народный танец. – М., 1954.  
Устинова Т. Русские танцы. – М.: Молодая гвардия, 1955.  
Устинова Т. Избранные русские народные танцы. – М., 1996.  
Чурко Ю. Белорусский народный танец. – Минск, 1972.

## **ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:**

- Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999
- Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. Изд. 2-е. – Л., 1983
- Борзов А. Танцы народов СССР. – М., 1983, 1984.
- Васильева Т.К. Секрет танца. – С.-П.: Диамант, 1997.
- Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов н/Дону: «Феникс», 2005.
- Устинова Т. Русские танцы. – М.: Молодая гвардия, 1955.