

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Центр детского творчества «Паллада»  
г. Советская Гавань.

Принята на заседании педагогического  
совета  
от «4» сентября 2023 г.  
Протокол № 1

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ЦДТ «Паллада»  
\_\_\_\_\_ Толпышева С.Н.  
Приказ № 1 от «4» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«АЗБУКА ТАНЦА»**  
Направленность: художественная  
Уровень программы: базовый  
Возраст учащихся: 6 - 10 лет  
Срок реализации: 3 года (576 часов)

Составитель: Фурлетова Элеонора Сергеевна,  
педагог дополнительного образования,  
высшая квалификационная категория

г. Советская Гавань  
2023 г.

## Пояснительная записка

Хореография – это прекраснейшее из искусств, заставляющее человека переживать целую гамму чувств и эмоций. Люди, работающие и прикасающиеся к хореографии – это тонкие натуры, с эстетическим восприятием окружающей действительности, с изысканным вкусом и стилем. Танец – это искусство, а всякое искусство должно отражать жизнь в образно – художественной форме. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики. Создание данной образовательной программы заключается в значительной популярности хореографии как искусства среди различных возрастных групп, а особенно среди детей дошкольного и младшего школьного возраста. Родители стремятся привлечь ребенка к занятиям хореографией с самого раннего возраста, они в свою очередь правы: ребенок, который умеет танцевать развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников. Данная программа предоставляет широкие возможности обучения основам хореографического искусства.

**Направленность:** Художественная

**Направление:** Хореография

### **Нормативно-правовое обоснование программы:**

Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и социальной защиты РФ от 8.09.2015 № 613н).

Постановление Правительства Российской Федерации от 23.05.2015 № 497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020 годы».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Концепция духовно-нравственного развития личности гражданина России.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству, и приобщению детей к общечеловеческим ценностям. Получение общего эстетического, морального и физического развития. Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с жанрами, видами, стилями танцев. Путем танцевальной импровизации у детей развивается способность к самостоятельному творческому самовыражению.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.)

**Новизна:** данная программа богата содержанием материала по классическому танцу, включая партерный экзерсис, экзерсис у станка и на середине зала, элементарными основами музыкальной грамоты (развитие музыкально – слухового восприятия). А также, программа знакомит детей с основами актерского мастерства, включая большое количество игр на развитие способностей к импровизации и сочинению танцевальных движений, комбинаций, используемых в танце. По структуре программа является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая ступень была основана на пройденном материале.

**Адресат программы:** программа «Азбука танца» составлена для учащихся 6-10 лет. Отбор учащихся проводится по критериям, при которых отслеживаются внешние сценические данные, музыкальные, ритмические способности. В хореографический коллектив дети принимаются по медицинским показаниям.

Допускается добор детей в группы по критериям.

1-ый год обучения (группа 19 человек)

2-ой год обучения (группа 16 человек)

3-й год обучения (группа 15 человек)

### **Объем и сроки усвоения программы, режим занятий:**

Год реализации	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	2	2	4	144
2	3	2	6	216
3	3	2	6	216
Количество часов по программе				576

Продолжительность занятия в объединении установлена в соответствии с СанПиН и локальным нормативным актом МБОУ ЦДТ «Паллада» о порядке организации

осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам. При составлении расписания учитывается время продолжительностью 10 мин на проветривание помещения, влажную уборку, и встречу педагогом следующей группы. Также учитывается время на отдых. В занятие включается стрейчинг, партерная растяжка под спокойную музыку, а также игру на актерское мастерство.

### ***Формы организации занятий:***

- Мастер классы
- Открытые уроки
- Концерты, выездные фестивали
- Походы, праздники для детей и родителей
- Чаепития

### ***Цель программы:***

Формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение обучающихся к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

### ***Задачи программы:***

- Обучить детей основам хореографии, сформировать знания, умения и навыки выполнения танцевальных упражнений на основе освоения программного материала.
- Развить танцевальные данные и координацию движений; музыкальный слух и чувство ритма.
- Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца; чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению; морально – волевые качества.

### ***Программа включает в себя уроки:***

- ритмика – в подготовительной и младшей группе;
- основы классического танца – в подготовительной, младшей, средней группе;
- основы русского танца – в подготовительной, младшей, средней группе;
- джаз – модерн танец – в подготовительной, младшей, средней группе;
- актерское мастерство – в подготовительной, младшей, средней группе.

Метод обучения представляет собой организацию совместной деятельности педагога и учащихся, направленной на решение образовательных задач:

- **Объяснительно-иллюстрированный метод** или метод показа;
- **Репродуктивный метод;**
- **Метод проблемного обучения** (создание проблемных ситуаций заключается в представлении материала занятия в виде доступной, образной и яркой проблемы);
- **Словесный метод** (обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения);
- **Музыкальное сопровождение как методический прием;**
- **Метод импровизации;**
- **Игровой метод;**

- **Наглядный метод** (непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку; опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке);

- **Метод рефлексии;**

- **Метод создания ситуации успеха** (является одним из основных методов эмоционального стимулирования и представляет собой специально созданные педагогом цепочки таких ситуаций, в которых ребенок добивается хороших результатов, что ведет к возникновению у него чувства уверенности в своих силах и «легкости» процесса обучения);

- **Метод формирования готовности восприятия** учебного материала с использованием способов концентрации внимания и эмоционального побуждения;

- **Метод стимулирования занимательным содержанием** при подборе ярких, образных текстов, музыкального сопровождения;

- **Метод создания креативного поля**( или метод решения задач дивергентного характера) выступает ключевым для обеспечения творческой атмосферы в коллективе. Работа в «креативном поле» создает возможность поиска различных способов решения задач, поиска новых художественных средств воплощения сценического образа;

- **Видео метод** (просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии);

**Учебный план первого года обучения**  
(возраст 6-7 лет, занятия по два часа два раза в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ритмика	31	4	27	Текущий контроль, контрольный урок, итоговый контроль, открытый урок
2.	Основы классического танца	34	4	30	Текущий контроль, контрольный урок, итоговый контроль, отчетный концерт,

					мастер класс, открытый урок, конкурсы, фестивали
3.	Русский танец	28	4	24	Текущий контроль, контрольный урок, итоговый контроль, отчетный концерт, мастер класс, открытый урок, конкурсы, фестивали
4.	Джаз - модерн танец	29	4	25	Текущий контроль, контрольный урок, итоговый контроль, отчетный концерт, мастер класс, открытый урок, конкурсы, фестивали
5.	Актерское мастерство	18	4	14	Текущий контроль, контрольный урок, итоговый контроль, мастер класс, открытый урок
	<b>Итого:</b>	<b>140</b>	<b>20</b>	<b>120</b>	

## Содержание программы первого года обучения

### Раздел 1. Ритмика - 31 ч.

*Практика (27 ч.)*

#### 1. Музыкально – ритмические упражнения:

- постановка корпуса;
- наклоны и повороты головы, вращательные движения;
- положение рук на талии (на поясе);
- позиции ног;
- понимание согнутой в колене ноги;
- упражнение для рук;
- расслабление и раскрепощение мышц корпуса;

- упражнение «Паровозик» (круговые движения плечами);
- упражнение «Твердые и мягкие руки»;
- подскоки;
- упражнение «Давайте погуляем»;
- упражнение «Тугая резинка», полуприседание;
- упражнение для стоп;
- упражнение «Маятник» (перемещение тяжести корпуса);
- упражнение «Поющие руки» (плавное движение рук);
- топающий шаг на всей стопе;
- наклоны и перегибы корпуса»;
- маршируем с флажками;
- упражнение «давайте поскачем»;
- упражнение для укрепления мышц живота;

#### - Виды ходьбы:

- \* марш (умеренно, в бодром темпе);
- \* шаг польки;
- \* бодрый шаг;
- \* спокойный шаг;
- \* спортивно – торжественная ходьба;
- \* высокий шаг;
- \* шаг на носках;
- \* тихая, осторожная ходьба;
- \* пружинистый шаг;
- \* хороводный шаг;

#### - Виды бега:

- \* пружинистый бег;
  - \* легкий бег;
  - \* энергичный бег;
  - \* стремительный бег;
  - \* широкий бег;
  - \* высокий бег;
- Прыжковые движения:
- \* прыжки на двух ногах;
  - \* попеременно;
  - \* «Мячики»;
  - \* подскоки с одной ноги на другую;
  - \* галоп «Цирковые лошадки»;
  - \* боковой галоп;
  - \* упражнение «Ускоряй и замедляй»;
  - \* поскок «Давайте поскачем»;

\* упражнение «Веселые поскоки»;

## **2. Упражнения для развития тела:**

- упражнения для улучшения гибкости шеи;
- упражнение для эластичности плечевого пояса и подвижности плечевого сустава;
- упражнение на улучшение локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра;
- упражнение для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;

## **3. Построение и перестроение:**

- колонна;
- колонна парами;
- шахматное построение;
- круг;
- полукруг;
- «Цепочка»;
- «Змейка».

*теория (4 ч.)*

## **4. Элементарные основы музыкальной грамоты, т.е. развитие музыкально – слухового восприятия:**

- понятие «Метр»:

- \* движение, отмечающее движение такта;
- \* вступление в движении на такт позднее своего соседа;
- \* затактовое построение;
- \* дирижерские жесты на 2/4,  $\frac{3}{4}$ , 4/4;
- \* дирижерские жесты совмещенные с шагами, бегом, прыжками;

- Понятие темп движений:

- \* устойчивость в темпе;
- \* переключение с одного темпа на другой;
- \* постепенное ускорение и замедление темпа движений;

- понятие характера и динамики движений:

- \* отражение в движении характера музыки;



\* отражение в музыки динамических оттенков (форте, пиано, легато, стаккато);

**5. Музыкально – ритмические игры, знакомящие учащихся со средствами музыкальной выразительности:**

- Игра «Внимание! Музыка!»;
- Игра «Пружинки»;
- Игра «Держись всегда прямо»;
- Игра «Прогулка»;
- Игра «Марш» определить характер и контрастность в динамике, затем отразить это в шагах;
- А. Бетховен. Соч. № 13, соната №8 фрагмент 2 части – передать пульс музыки движениями, начав его по сигналу педагога;
- М. Мильман. «Лиса». Из музыки к сказке «Кот – Котофеич»;
- Б. Сметана. Полька;
- М. Мусоргский. Гопак из оперы «Сорочинская ярмарка». – отметить характер музыки, динамические оттенки.

**6. Сюжетно – образная драматизация:**

- «Мышеловка»;
- «Разговор»;
- «Игра с бубном»;
- «Кораблекрушение»;
- «Сказочный лес».

**7. Упражнение с предметами:**

- Упражнение с лентами «Вьются ленты»;
- Упражнение с тамбуринами;
- Упражнение с мячами «Мячики».

**8. Музыкально сценические этюды:**

- Танец с хлопками;
- Парная полька;
- Парный танец;
- «Потанцуем вместе».

**Раздел 2. Основы классического танца – 34 ч.**

*Практика (34 ч.)*

**1. Эжзерсис у станка:**

- План или пространство класса Вагановой;
- Позиции ног (1, 2, 4, 5);
- Позиции рук (подготовительная, 1, 2, 3);
- Постановка корпуса на середине зала и у станка;
- Demi plié по 1, 2, 4,5 лицом к палке на 2такта 4/4;

- Повороты головы на середине зала и наклоны головы;
- Повороты головы и наклоны корпуса лицом к палке по 1 позиции;
- Перевод рук из подготовительной позиции в первую;
- Понятие allonge;
- Перевод рук из подготовительной позиции в первую;
- Перевод рук из первой позиции в третью;
- Перевод рук из третьей позиции во вторую позицию;
- Перевод рук из второй позиции в подготовительную;
- Понятиеaplomb;
- Preparations;
- Battement tendu из первой позиции лицом к палке лицом к палке в сторону;
- Battement tendu по первой позиции лицом к палке вперед;
- первой позиции лицом к палке назад;
- Понятие контр движение;
- Понятиерassé par terre;
- Passépar terreпо первой позиции лицом к палке;
- Понятие sur le cou- de-pieds;
- Sur le cou-de-pieds «обхватное»;
- Sur le cou-de-pieds спереди или условное;
- Sur le cou-de-pieds сзади;
- Понятие rond de jambe par terre;
- Понятие направлений en dehors, en dedans;
- Demi rond de jambe par terre en dehors лицом к палке;
- Demi rond de jambe par terre en dedans лицом к палке;
- Понятиebattement tendu jete;
- Battement tendu jete по первой позиции в сторону лицом к палке;
- Battement tendu jete по первой позиции вперед лицом к палке;
- Battement tendu jete по первой позиции назад лицом к палке;
- Понятие pour le pieds на 4 такта 4/4;
- Battement tendu pour le pieds в сторону по первой позиции лицом к палке;
- Battement tendu pour le pieds вперед по первой позиции лицом к палке;
- Battement tendu pour le pieds назад по первой позиции лицом к палке;
- Понятие battement frappe;
- Первоначальная форма изучения battement frappe;
- Battement frappe в сторону по первой позиции лицом к палке;
- Battement frappe вперед по первой позиции лицом к палке;
- Battement frappe назад по первой позиции лицом к палке;
- Понятие releve;
- Releve на полупальцы по первой, второй, четвертой, пятой позиции лицом к палке;

- Понятие Battement releve lent на 45 градусов;
- Battement releve lent на 45 градусов в сторону лицом к палке;
- Battement releve lent на 45 градусов вперед лицом к палке;
- Battement releve lent на 45 градусов назад лицом к палке;
- Понятие grand plié;
- Grand plié по 1, 2, 4, 5 позиции лицом к палке;
- Понятие grand battement jete;
- Grand battement jete в сторону по первой позиции лицом к палке;
- Grand battement jete вперед по первой позиции одной рукой за палку;
- Grand battement jete назад по первой позиции одной рукой за палку;
- Tempslevésauté по 1, 2, 5 позиции.

### **2.Экзерсис на середине зала:**

- Повороты и наклоны головы по первой позиции;
- Положение epaulement;
- Epaulement croise;
- Epaulement efface;
- Понятие port de bras;
- Port de bras по первой позиции;
- Перегибы корпуса в сторону.

*Теория (4 ч.)*

### **3.Allegro:**

- Понятие allegro;
- Temps leve sauté по 1, 2, 5 позиции.

## **Раздел 3. Русский танец – 28 ч.**

*Практика (24 ч.)*

*Теория (4ч.)*

### **1.Постановка корпуса, положение и позиции рук и ног:**

- Постановка корпуса;
- Основные позиции рук в русском танце 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 позиции;
- Основные положения рук:
  - \* Подготовительное;
  - \* Первое положение («подбочениться»);
  - \* Второе положение;
  - \* Пятое положение;
  - \* Комбинированные положения;

- Позиции ног:
  - \* Пять открытых позиций;
  - \* Пять прямых позиций;
  - \* Пять свободных позиций;
  - \* Две закрытые;
- Положения ноги:
  - \* Нога вытянута;
  - \* Нога присогнута;
  - \* Подъем вытянут;
  - \* Подъем сокращен;
  - \* Положение скошенного подъема;
  - \* Нога на ребре стопы;
  - \* Нога на ребре каблука;
  - \* Низкие полу пальцы;
  - \* Средние полу пальцы;
  - \* Высокие полу пальцы;
  - \* Нога на носке;
- Положение корпуса;
- Положение головы;
- Положение кисти:
  - \* Обращение с платком;
  - \* Положение рук в танцах у девушек (с платочком);
  - \* Положение рук в парах;
- Движение рук:
  - \* Из подготовительного положения в первое;
  - \* Из первого положение в третье;
  - \* Из третьего положения в четвертого;
  - \* Из третьего положения в первое («подбоченившись»);
- Движения рук в хороводах и плясках различных областей России:
  - \* Поворот кистей вправо, влево;
  - \* Наклоны рук вправо, влево;
  - \* Прицелкивание пальцами в плясках и хороводах;
  - \* «Уральские кружочки» (в плясках Среднего Урала);
- Игра с платочком:
  - \* Подготовка к началу движения;
  - \* Первый вариант;
  - \* Второй вариант;
- Поклоны:
  - \* Простой поклон друг к другу;
  - \* Простой поясной поклон на месте;
  - \* простой поклон в продвижении;
  - \* Праздничный - обрядовый хороводный поклон;
- Шаги простые:
  - \* Основной шаг в продвижении вперед;
  - \* Основной шаг в продвижении назад;
  - \* С притопом в продвижении вперед;

- \* С притопом в продвижении назад;
- \* С проскальзывающим притопом и продвижением вперед;
- \* На ребро каблука и с продвижением вперед;
- \* На ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед;
- \* Шаг – притоп с продвижением вперед;
- \* Шаг – притоп с продвижением назад;
- \* Шаг – притоп с приставкой и продвижением вперед (женский);
- \* С переступанием и продвижением вперед;
- \* Хороводный шаг по 1/8 и по 1/16;
- \* С подбивкой и продвижением вперед;
- Шаги переменные:
- \* Переменный шаг с продвижением вперед, назад;
- \* Переменный шаг с притопом с продвижением вперед и назад;
- \* Шаг на ребро каблука с подбивкой и продвижением вперед;
- Танцевальный бег:
- \* Шаг – бег (беговой шаг) с носка, с каблука;
- \* С отбрасыванием согнутых ног назад;
- \* С подъемом согнутых ног вперед;
- Ходы:
- \* Шаркающий - скользящий шаг саратовской пляски «Карачанка»;
- \* Воронежский девичий плавный ход;
- \* Ход смоленской пляски «Гусачок»;
- \* Ход уральской «Шестеры»;
- \* Ход сибирской восьмеры;
- Подготовка к дробям:
- \* Притопы( простой, с полуприседанием, с подскоком, «Печатка»);
- \* Удары полу пальцами;
- Дроби:
- \* В «две ноги», в «три ноги» (Курская область);
- \* Северная дробь (Архангельская область);
- \* Семейная (Забайкалье);
- \* «Пересек», «Пересеки» (Белгородская область);
- \* Сибирская дробь (Иркутская область);
- \* Удары каблуком;
- \* Тройные выстукивания (притопы);
- \* Сквозная дробь «Утюжок»;
- \* Сквозная дробь с двойным ударом;
- \* Сквозная дробь с двух ног;
- Основные движения русского танца:
- \* «Елочка»;
- \* «Гармошка»;
- \* «Припадание»;
- \* «Ковырялочка»;
- \* «Моталочка»;
- \* «Молоточки».

## Раздел 4. Джаз – модерн танец – 29 ч.

Практика (25 ч).

Теория (4 ч.)

### 1. Постановка корпуса ,позиции ног, положение рук в джаз модерн танце:

- Позиции ног параллельные (вторая и четвертая);
- Положение рук в танце модерн – на талии, с отведенными назад локтями, с фиксацией на грудной клетке и т.п.;

**2.Release** – в положении лежа, сидя, стоя на коленях и во весь рост:

- Сначала движение в одном направлении;
- Затем в двух направлениях одновременно;
- В комбинациях;

### **3.Isolation:**

- Голова (наклоны, повороты, круговые вращения с различными акцентированиями);
- Руки (отдельно движения кисти рук, рук от локтя, от плеча);
- Плечи (одновременное движение двумя плечами в различных направлениях, изолированно одним плечом, поочередные движения, комбинации в разном ритмическом рисунке);
- Бедра (движение из стороны в сторону – легато, стаккато, круговые);
- Ноги (Движения стопой, ногой от колена, всей ногой целиком);
- Комбинирование различных элементов;

### **4.Объединение в комбинациях приемов Contraction, Release.**

### **5.Упражнение на середине зала:**

- Demi – plié как относительно выворотных, так и в невыворотных позициях;
- Grand – plié только в невыворотных и в параллельных позициях. Движения выполняются с разнообразным положением рук;

**- Battement tendu в четвертой позиции, не выворотно во всех направлениях:**

- \* Просто;
- \* С сокращением стопы (Pour le pied);
- \* С Demi – plié;
- \* С многократным сокращением стопы;
- \* С различными движениями рук и головы;
- \* С элементами contraction;
- \* С участием бедра;

**- Battement tendu jete во всех направлениях:**

- \* Просто в четвертой позиции;
- \* С demi – plié при окончании движения в четвертой позиции;
- \* С demi – plié при броске;
- \* Battement tendu jete pique;
- \* С участием головы, рук;

- Rond de jambe par terre в невыворотной позиции:

- \* Demi rond на  $\frac{1}{4}$  круга en dehors, en dedans;
- \* С окончанием в demi – plié в четвертую позицию;
- Releve lent на 45 градусов и выше, вперед и в сторону из положения лежа;
- Grand battement jete (лежа на спине, животе, на боку с опорой на руки);
- Port de bras.

## **Раздел 5. Актерское мастерство – 18 ч.**

*Практика (14 ч.)*

*Тория (4 ч.)*

### **1. «Восторгов детская страна»:**

- Игра на воображение;
- Игра на фантазирование;
- Игра на раскрепощение;

**2. «Дни железных дровосеков» или как бороться с зажимом**(зажим – что он, почему и откуда – игры путешествия – «работа с телом» - пластические тренинги):

- Игра «Самолет»;
- Игра «Веселая зарядка»;
- Игра «Скульптура»;
- Игра «Прилипшая рука»;
- Игра «Но к носу»;
- Осваиваем различные походки;
- Поднимаем невидимые тяжести;
- Бросаем невидимые предметы;
- Пластические тренинги (ходим как роботы, летаем как мыльные пузыри, ходим как деревянные куклы и т.д.).

### **2.«Ничего не вижу, ничего не слышу...» Работаем над вниманием. Ритмические тренинги:**

- Изобразить хлопками, ударами ритм падающих снежинок, ритм капающей воды, ритм аплодисментов, падающего града;
- Поискать ритмы сказочных героев: Буратино, Карабаса – Барабаса, Мальвину;
- Работаем парами, хлопаем с партнером;
- Отбиваем рисунок любой стихотворной фразы;
- Фантазирование своего ритмического рисунка;
- Фантазирование на сцене в заданном ритмическом рисунке всем телом;
- Игра «Запомни движение»;
- Игра «Сыщик».

### **3.«Как улететь в страну воображалию?» Развиваем фантазию. Тренинги на развитие фантазии:**

- Передать воображаемый предмет друг другу, обыграв его каждый по – своему, только не в его истинном назначении;

- Кто на какое животное похож?;
- «Сочиняем сказку»;
- «Машина для шоколадных конфет»;
- Назвать цвет солнышка, радуги, солнечного огурчика, а потом цвет доброты, смеха, острой боли;
- Сочинить рассказ по картинке по одной строчки;
- Прочсть стих как (англичанин, немец, француз, житель другой планеты, роботы, старик, маленький ребенок);
- Игра «Путешествие».

### ***Ожидаемые результаты:***

1. Выработать правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, на простейших упражнениях классического тренажа, развитие элементарных навыков координации движений;
2. Укрепить отдельные группы мышц и развить подвижность суставов;
3. Привить навыки сознательного исполнения движений;
4. Развить умение активно слушать музыку, разбираться в ее содержании и средствах музыкальной выразительности;
5. Сформировать стойкий интерес у детей к возможностям актерского перевоплощения;
6. Ознакомить учащихся с историческими, географическими, экономическими и социальными условиями жизни народа, влиявшими на формирование русского;
7. Сформировать и закрепить у детей основы актерских навыков;
8. Овладеть определенным запасом знаний, умений и навыков джазового танца.

### **Учебный план второго года обучения** (возраст 8-9лет, занятия по два часа три раза в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Ритмика	46	6	40	Текущий контроль, контрольный урок, итоговый контроль, отчетный концерт, мастер класс, открытый урок,



					конкурсы, фестивали
2.	Основы классического танца	51	6	45	Текущий контроль, контрольный урок, итоговый контроль, отчетный концерт, мастер класс, открытый урок, конкурсы, фестивали
3.	Русский танец	44	6	38	Текущий контроль, контрольный урок, итоговый контроль, отчетный концерт, мастер класс, открытый урок, конкурсы, фестивали
4.	Джаз - модерн танец	42	6	36	Текущий контроль, контрольный урок, итоговый контроль, отчетный концерт, мастер класс, открытый урок, конкурсы, фестивали
5.	Актерское мастерство	31	6	25	Текущий контроль, контрольный урок, итоговый контроль, открытый урок
	<b>Итого:</b>	<b>214</b>	<b>30</b>	<b>184</b>	

### Содержание программы второго года обучения

#### Раздел 1. Ритмика – 46 ч.

*Практика (40 ч.)*

**1. Музыкально – ритмические упражнения:**

- Упражнение для корпуса;
- Упражнение для укрепления мышц спины и шеи;
- «Веселые подскоки»;
- Упражнение для укрепления мышц живота;

- «Кошка выгибает спину»;
- Упражнение для рук «На речке»;
- «Взлетайте ленты» (маховые движения рук);
- «Гладим кошку»;
- «Топающий шаг»;
- Шаг с притопом на месте;
- Полуприседание;
- Приставные шаги в сторону;
- «Вежливый танец»;
- Переменный шаг;
- Упражнение «Колка дров»;
- Упражнение «Часики»;
- Упражнение «Домики»;
- Упражнение на развитие координации;

### **2. Упражнение для развития тела:**

- Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела;
- Упражнение для развития выворотности ног;
- Упражнение для развития танцевального шага;
- Упражнение на исправление осанки;

### **3. Построение и перестроение:**

- «Галочка»;
- «Крестик»;
- Два круга;
- Восьмерка;
- «Прочес»;
- «Книжка»;
- «Ручеек»;
- «Воротца»;
- Змейка с воротцами.

*Теория (6 ч.)*

### **4. Элементарные основы музыкальной грамоты, т.е. развитие музыкально - слухового восприятия:**

- Понятие Форма и Фразировка. Не углубляясь в детальный анализ музыкальных форм, достаточно ограничиться различием и определением следующих элементов:

\* Часть;

\* Предложение;

\* Фраза;

- Приемы работы над определением и музыкальных фраз:

\* Отметить начало и конец новой музыкальной фразы хлопком или притопом, прищелкиванием пальцев или ударяя по музыкальному инструменту (деревянные палочки, ложки, бубен, погремушки);

\* Поочередный выход из шеренги на каждую новую музыкальную фразу;

- \* Изображение музыкальной фразы дугообразным движением руки;
- \* Распределение фраз между отдельными участниками;
- \* Использование метода дирижирования;
- Понятие Ритм. Ритмический рисунок:
- \* Целая нота;
- \* Половинная нота;
- \* Четверть;
- \* Восьмая, шестнадцатая;

### **5.Примеры работы с детьми при ознакомлении с музыкальными размерами (2/4, 3/4, 4/4)**

- Выделение сильной и слабой доли в музыкальном произведении. Использование мяча – на сильную – удар в пол, на слабую – ловят;
- Хлопки;
- Притопы;
- Соблюдение пауз;
- Синкопированные движения;
- Ритмический контрапункт;

### **6.Музыкально – ритмические игры:**

- И. С. Бах «Шутка» из оркестровой Сюиты №2, определить динамические оттенки в музыке;
- «Будь вожатым»;
- «По грибы»;
- Ф. Шуберт. Соната «Ля мажор», фрагмент первой части – передать деление на фразы плавным движением рук к себе и от себя;
- «Картинки»;
- «Укачиваем ребенка»;
- «Не заблудись»;
- «Времена года»;
- «В цирке»;
- «Прогулка в лес»;
- «Подводное царство»;
- «Лабиринт»;
- «Листочки»;
- «Ладушки»;

### **7.Сюжетно – образная драматизация:**

- «Ветерок и ветер»;
- «Гуси и волк»;
- «После дождя»;
- «В походе»;
- «Кот и мыши»;
- «Кто скорее»;
- «Шествие кузнечиков»;

### **8. Упражнения с предметами:**

- Упражнение с флажками;
- С воздушными шарами;
- Упражнение с цветами;
- Прыжки со скакалкой;
- Движение с цветками;

### **9. Музыкально – сценические этюды:**

- «Куклы»;
- «Морячки»;
- «Гномики»;
- «Снежинки»;
- «Бабочки»;
- «Матрешки»;
- «Жмурки».

## **Раздел 2. Основы классического танца – 51 ч.**

### *Практика (45 ч.)*

#### **1. Экзерсис у станка:**

- Постановка корпуса по пятой позиции;
- Понятие «Маятник» по первой позиции лицом к палке;
- Petit battement по первой позиции лицом к палке;
- Понятие Battement fondu;
- Battement fondu по первой позиции в сторону лицом к палке;
- Battement fondu по первой позиции вперед лицом к палке;
- Battement fondu по первой позиции назад лицом к палке;
- Double battement tendu по первой позиции в сторону лицом к палке;
- Double battement tendu по первой позиции вперед лицом к палке;
- Double battement по первой позиции назад лицом к палке;
- Temps releve parterre или preparation или Rond de jambe parterre;
- Rond de jambe parterre en dehors и en dedans;
- Battement tendu jete rique по первой позиции в сторону лицом к палке;
- Battement tendu jete rique по первой позиции вперед лицом к палке;
- Battement tendu jete rique по первой позиции назад лицом к палке;
- Battement double frappe по первой позиции в сторону лицом к палке;
- Battement double frappe по первой позиции вперед лицом к палке;
- Battement double frappe по первой позиции назад лицом к палке;
- Battement releve lent на 90 градусов в сторону по первой позиции лицом к палке;
- Battement releve lent на 90 градусов вперед по первой позиции одной рукой за палку;
- Battement releve lent на 90 градусов назад по первой позиции лицом к палке;
- Понятие Battement developpe;
- Battement developpe по первой позиции в сторону лицом к палке;
- Battement developpe по первой позиции вперед одной рукой за палку;
- Battement developpe по первой позиции назад лицом к палке;
- Grand battement jete по первой позиции в сторону лицом к палке;

- Grand battement jete по первой позиции вперед одной рукой за палку;
- Grand battement jete по первой позиции назад лицом к палке;
- Rond de jambe parterre на plié en dehors;
- Rond de jambe parterre на plié en dedans;

## **2. Упражнение на середине зала:**

- Demi – plié;
- Grand – plié;
- Releve;
- Battement tendu;
- Battement tendu jete;
- Battement fondu;
- Battement frappe;
- Releve lent;
- Grand battement jete;
- Поза классического танца Croisee вперед;
- Поза классического танца Croisee назад;
- Поза классического танца Efface вперед;
- Поза классического танца Efface назад;
- Поза классического танца Ecartee вперед;
- Поза классического танца Ecartee назад;
- Второе port de bras;

### *Теория (6 ч.)*

- Понятие Temps lie;
- Temps lie вперед;
- Temps lie назад;
- Понятие Arabesques;
- Первый arabesques;
- Второй arabesques;
- Третий arabesques;
- Четвертый arabesques;

## **3. Allegro (прыжки):**

- Changement de pieds;
- Pas echarpe на вторую позицию;

## **Раздел 3. Русский танец – 44 ч.**

### *Практика (38 ч.)*

## **1. Хоровод – один из основных жанров русского народного танца:**

- Характеристика и определение хоровода;
- Примеры игровых хороводов;
- Примеры орнаментальных хороводов;

- Примеры исполнения хороводов (Север России, Средняя полоса России, Юг России);

## **2. Основные фигуры хороводов:**

- «Круг»;
- «Два круга рядом»;
- «Круг в круге»;
- «Корзиночка»;
- «Восьмерки»;
- «Улитка»;
- «Змейка»;
- «Воротца»;
- «Гребень»;

*Теория (6 ч.)*

## **3. Изучение основных элементов в определенной последовательности и методика из разучивания:**

- «Ключ» - простой, усложненный, сложный;
- «Дробная дорожка»;
- «Дробная дорожка» с переменной ног;
- Дробь с подскоком и двойным ударом одной ногой (каблуком или всей стопой);
- Дробь с подскоком и переступанием левой, правой ногой;
- «Упадание»;
- «Ковырялочка» с подскоком;
- «Ковырялочка» с продвижением;
- «Ковырялочка» на воздух;
- «Веревочка» с двойным ударом (двойная);
- «Веревочка» одинарная с переступанием;
- «Веревочка» с продвижением;
- «Веревочка» в повороте, с подскоком;
- «Подбивка» на месте с двух ног;
- «Подбивка» в продвижении, с правой, с левой ноги;
- «Моталочка» с подскоком на полу пальцы;
- «Моталочка» с подскоком на всей стопе;
- «Моталочка» в перекрещенном положении вправо – влево;
- «Маятник» вперед – назад;
- «Переборы» на месте;
- «Переборы» в продвижении;
- «Перекаты»;

## **4. Хлопушки:**

- Одинарные хлопки;
- Одинарные хлопки перед собой;
- Хлопки позади корпуса;
- Хлопки перед собой с движением рук;

- Хлопки сверху – вниз и снизу – вверх;
- Одинарные удары по бедру, по голени сапога, в выворотном положении с подъемом ноги вперед;
- Хлопки по голенищу сапога, в выворотном положении, с отведением ноги назад – вверх;
- Одинарные хлопки, скользящие;
- Одинарные удары скользящие:
  - \* По бедру – к себе и от себя;
  - \* По голенищу сапога – к себе и от себя;
  - \* По подошве сапога;
  - \* По носку сапога;

### **5.Присядки:**

- Подготовка к присядке:
  - \* В первом положении ног;
  - \* В четвертом положении ног;
  - \* «Мячик»;
- Присядки первого вида:
  - \* С выносом ноги на ребро каблука в пол – вперед – в сторону;
  - \* С открыванием ноги на воздух;
  - \* «Разножка» в стороны на ребро каблука;
  - \* «Разножка» вперед – назад;
- Присядки второго вида:
  - \* «Гусиный шаг»;

### **6.Прыжки:**

- Маленькие прыжки – подскоки;
- Большие прыжки:
  - \* Простой;
  - \* С согнутыми назад ногами и одновременным ударом ладонями по голенищу;
  - \* С согнутыми вперед ногами;

### **7.Вращения:**

- Повороты;
- Верчение с подскоком в пятой позиции;
- Повороты с подъемом колена назад;
- «Бегунок»;
- «Блинчики» на ку де пье;
- «Блинчики» с поднятием коленей наверх;
- «Бочонок»;
- Вращение со сквозной двойной дробью;
- Вращения с «Ковырялочкой»;
- Вращение с «Моталочкой»;
- Вращения с «Молоточком»;
- Комбинированные вращения.

Теория (6 ч.)

**1. Понятия IsolationuLevel . Методика изучения isolationна различныхLevels:**

- Изучение Isolation головы (стоя, сидя);

\* Наклоны (вперед, назад, в сторону);

\* Повороты (в сторону);

\* «Маятник»;

\* Круг.

- Плечи (стоя и сидя, параллелизм);

\* Accents(вверх, вниз, вперед, назад);

\* Полукруг;

\* Круг;

- Изучение Isolation грудной клетки (сидя и стоя), accents (в сторону, вперед, назад).

Верх корпуса (стоя):

\* Bend bounce (Вперед, в сторону, назад);

\* Side stretch;

\* Deepbodybend;

\* «Tabletop» (вперед, в сторону);

\* Twist –«table top»;

\* Простой круг через «tabletop» и deep bend;

\* Body bend demi – plié с последующим stretch;

\* Relax;

- Изучение Isolation pelvis в (полуприседании):

\* Медленный Isolation (вперед, назад, в сторону);

\* Accents (вперед, назад, в сторону);

\* Hipcross (с вращением в центр);

\* Полукруг;

\* Круг;

\* Hip lift;

\* Soul hip lift;

- Изучение Isolation ног (стоя):

\* Knee raise;

\* Battement tendu и point – flex;

\* Isolationпальцев;

\* Кругистопы;

\* Knee raise с наклоном верха корпуса вперед;

\* Kick ball change;

- Ноги (сидя):

\* Point flex стопы;

\* Изоляция пальцев;

\* Круги стопы;

\* Круги от колена;

\* Сгибание колена и по первой и второй аут – позициям;

- Изучение Isolationрук (стоя, сидя):

\* Flex кисти;



- \* Круги кистью;
- \* Круги предплечьем;
- \* Тряска кисти.

*Практика (36 ч.)*

### **2. Упражнение в партере:**

- Проработка на полу положений ног – flex, point;
- Проработка на полу положений корпуса: contraction, release;
- Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз – танца;
- Изолированная работа мышц в положении лежа;
- Изолированная работа мышц в положении сидя;
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа;
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя;
- Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям;
- Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н. - flex, Л.Н. - point и наоборот;
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя;
- Выходы на маленькие мостики;
- Упражнения stretch характера в положении лежа;
- Упражнения stretch характера в положении сидя;
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release;

### **3. Упражнение на середине зала:**

- Основные принципы ног в джаз танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр;
- Основные позиции в джаз – танце: подготовительное положение – press - roz; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4;
- Изолированная работа головы в положении стоя;
- Изолированная работа плеч в положении стоя;
- Изолированная работа рук в положении стоя;
- Изолированная работа грудной клетки в положении стоя;
- Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя;
- Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.

## **Раздел 5. Актерское мастерство – 31 ч.**

*Практика (25 ч.)*

*Теория (6 ч.)*

### **1. Как на нас влияет «Если бы» и чем оно отличается от «Кабутто»? Упражнения и задания для развития веры в разные предлагаемые обстоятельства:**

- Трогаем – гладим воображаемого котенка, ежика, скользкую рыбу и т.д.;
- Трогаем воду в реке, в море, гладкий мрамор, лед, манную кашу, клей, костер;
- Сидим на холодном камне, на раскаленных углях, на мокрой тряпке, на чем – то мягком;

- Лежим на мягкой уютной кровати, на гладкой земле, в высокой мягкой траве;
- Еде в поезде, в машине, на велосипеде, скачем на лошади;
- Прыгаем как кузнечики, воробьи, лягушки, козлики;

## **2. Дважды два – четыре? Знакомство с логикой и последовательностью.**

*Упражнение с воображаемым предметом, тренинги:*

- Упражнение «Из зерна - в цветок»;
- «Жесты через стекло»;
- «Принеси мне шапку, я ее забыл»;
- «Очень пить хочется!»;
- «Выходи гулять!»;
- «Я не хочу домой»;
- «Я на тебя обиделся!» и т.п.

## **3. «Радость, счастье, слезы – незачем скрывать!» Или детский экстрим – овладей эмоцией! Тренинги, этюды и упражнения направленные на развитие умения овладевать и контролировать эмоции:**

- Продолжаем фразу: «Я радуюсь когда...», «Я боюсь когда...», «Я грущу тогда...», «Я удивляюсь если...»;
- Выразить эмоции глазами, руками, губами, всем телом;
- Нахмуриться как туча, как рассерженная мама, как разъяренный лев;
- «Групповое фото с эмоциональным содержанием»;

## **4. «Ты помнишь, как все начиналось?» Развиваем память. Тренинги, этюды, упражнения, направленные на развитие и укрепление памяти:**

- «Запомни предметы»;
- «Опиши картину»;
- «Какого я цвета?»;
- «Вспомни запах»;
- «Кинолента видений»;
- «Волшебный тазик»;

## **4. «И звезда с звездой говорит. Учимся общению. Этюды и задачи на общение:**

- Упражнения и задание для освоения понятия «общения». Разговоры на разные темы: «За что меня можно любить», «Мне бывает жалко...», «Я люблю когда...», «Мне неприятно если»;
- Назвать достоинство каждого ребенка по кругу: «Коридор смеха», «Пристроиться к партнеру», этюд в «Песочнице», «Бухта щекотки», этюд «Апельсины»;

## **5. «Я и не я». Развитие творческой смелости. Индивидуальный подход в творческой работе. Тренинг позволяет раскрыться ребенку и почувствовать свои возможности.**

## **6. Кого растим и для чего? (подведение итогов).**

**Ожидаемые результаты:**

1. Освоить более свободное владение корпусом, движением головы и особенно рук, пластичность и выразительность;
2. Обучить детей основным элементам классического экзерсиса;
3. Добиться умения начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыкального произведения;
4. Воспитать навыки построения и перестроения с соблюдением интервалов;
5. Овладеть основными музыкально – ритмическими движениями;
6. Дать понятие элементарной музыкальной грамоты, развить музыкально – слуховое восприятие;
7. Развить умение создавать музыкально – двигательные образы;
8. Сформировать музыкальный вкус на примере народных образов танцевально – песенного материала;
9. Освоить основные элементы движений русского танца;
10. Сформировать умение чувствовать и проживать заданный образ;
11. Развить личностные качества детей ( памяти, внимания, воображения, активной личностной позиции);
12. Дать общее понятие теоретических и практических знаний современных направлений танцевального искусства.

**Учебный план третьего года обучения**  
(возраст детей 10 лет, занятия по два часа три раза в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы классического танца	61	6	55	Текущий контроль, контрольный урок, итоговый контроль, отчетный концерт, мастер класс, открытый урок, конкурсы, фестивали
2.	Русский танец	56	6	50	Текущий контроль, контрольный урок, итоговый контроль, отчетный концерт, мастер класс, открытый урок, конкурсы, фестивали
3.	Джаз - модерн	56	6	50	Текущий контроль,

	танец				контрольный урок, итоговый контроль, отчетный концерт, мастер класс, открытый урок, конкурсы, фестивали
4.	Актерское мастерство	41	6	35	Текущий контроль, контрольный урок, итоговый контроль, открытый урок
	<b>Итого:</b>	<b>214</b>	<b>24</b>	<b>190</b>	

## Содержание программы третьего года обучения

### Раздел 1. Основы классического танца – 61 ч.

*Практика (55 ч.)*

**1.Экзерсис у станка.** После изучения основных движений лицом к станку на первом и втором году обучения, те же движения проучиваются одной рукой за палку по пятой позиции ног:

- Rond de jambe en lair en dehors по первой позиции;
- Rond de jambe en lair en dedans попервойпозиции;
- Battement soutenu в сторону по первой позиции;
- Battement soutenu вперед по первой позиции;
- Battement soutenu назад по первой позиции;
- Battement passé developpe в сторону по первой;
- Battement passé developpe вперед по первой позиции;
- Battement passé developpe назад по первой позиции;
- Pas de bourree en dehors;
- Pas de bourree en dedans;
- Battement soutenu с подъемом на полу пальцы;

**2.Экзерсис на середине зала:**

- Третье Portdebras;
- Pas assemble;
- Pas balance;
- Sissone simple;
- Pas jete;

*Теория (6 ч.)*

### 3. Упражнение на пальцах:

- Releve в первой, второй, пятой позиции;
- Pas echappe;
- Pas de bourree;
- Pas suivi;
- Pas suivi en tournant;
- Pas couru.

## **Раздел 2. Русский танец – 56 ч.**

*Практика (50 ч.)*

### 1. Изучение основных движений русского танца:

- Переменные шаги:
  - \* Ровный переменный шаг с проведением ноги через первое положение на четвертую 1/8 и продвижением вперед;
  - \* На ребро каблука с подбивкой или подскоком (мужской);
  - \* На ребро каблука с проскальзывающим ударом, подбивкой или подскоком (мужской);
- Танцевальный бег:
  - \* С поднятием согнутых ног вперед;
  - \* Бег с последующим выносом одной ноги вперед на каблук и соскоком на две ноги в четвертое положение;
- Ходы:
  - \* Кадрильный (скользящий, шаракающий);
  - \* Ход назад из уральской «Шестеры»;
- Основные виды дробей:
  - \* Дробь «В три ножки» (трилистник);
  - \* «Дробь хромого» (трехчетвертная);
  - \* Мелкая «разговорная» дробь (женская);
- Припадание:
  - \* В четвертом положении;
  - \* В третьем положении с подъемом на полу пальцы и двойным ударом полу пальцами;
  - \* В третьем положении без подъема на полу пальцы;
  - \* В перекрещенном положении;
  - \* С поворотом стопы;
- «Веребочка»:
  - \* Простая (одинарная) с выносом (переступанием) ноги вперед на всю стопу или на ребро каблука;
  - \* С двойным ударом и выносом (переступанием) ноги вперед на всю стопу или на ребро каблука;
  - \* С двойным ударом и «переборами»;
  - \* Без проскальзывания с продвижением назад;
- «Моталочка»:

- \* С подскоком на полу пальцы;
- \* С подскоком на всей стопе;
- «Молоточки» двойные;
- «Подбивка»:
- \* С продвижением в сторону с двух ног;
- \* «Голубец» (подряд, и с двумя последующими переступанием);
- Хлопушки:
- \* Двойные хлопки и удары;
- \* Хлопок и удар по бедру;
- \* Два удара по бедру;
- \* Хлопок и удар по голенищу сапога;
- \* Два удара по голенищу сапога;
- \* Тройные хлопки и удары;
- \* Скользящий хлопок и два удара по бедру;
- \* Скользящий хлопок и два удара по голенищу сапога;
- \* Фиксирующий хлопок и притоп;
- Присядки:
- \* «Разножка» вперед – назад в повороте на 180 градусов;
- \* С открыванием ноги на воздух и ударом ладонью по голенищу сапога;
- \* С выносом ноги вперед на ребро каблука «Ползунок»;
- \* «Ползунок» с выносом ноги в сторону на воздух;
- \* «Ползунок» с выносом ноги вперед на воздух;
- «Метелочка»:
- «Закладки»:
- \* На месте;
- \* С продвижением в сторону;
- \* Закладка – «Качалка».

## **2. Комбинации из различных видов движений русского танца:**

- Поклон – приветствие для девушек и юношей, комбинация с поклонами;
- Комбинации из различных видов шагов с притопами;
- Комбинации из шагов с подбивкой и притопами;
- Комбинации из шагов на ребро каблука с проскальзывающим ударом каблука и продвижением вперед (для юношей);
- Комбинации с различными видами переменного шага («с точками» и продвижением вперед и назад), для девушек.
- Комбинация с переменными шагами (с проскальзывающим ударом всей стопой, каблуком) для юношей;
- Комбинация из различных видов притопов (для юношей и девушек);
- Комбинации из различных видов «веревочки» (одинарный с переступанием) для девушек и юношей;
- Комбинация с «веревочкой» (для девушек и юношей);
- Комбинация «Из дробной дорожки» (для девушек и юношей);
- Комбинация из различных видов дробей с подскоком;
- Комбинации из различных видов «Припадание» (для девушек);
- Комбинации из хлопков и различных ударов (для юношей);

- Комбинация из одновременных ударов по голенищам сапог обеих ног со скользящими ударами по подошве и носку сапога (для юношей);
- Комбинация с «Ковырялочкой» (без подскока, с подскоком) для юношей;
- Комбинация из дроби с подскоком в сочетании с притопами и переступанием (для девушек и юношей);
- Комбинации из различных видов присядок (подготовка к присядке – выворотню, в сторону, на воздух в сторону);
- Комбинация с одинарным «Молоточком» и «Маятником» (для девушек);
- Комбинация из различных видов присядок («Гусиный шаг», с выносом ноги на воздух вперед, в сторону, «Мячик», «Разножка» по квадрату);
- Комбинация с подготовкой к вращению (для девушек);
- Комбинация с маленькими прыжками – подскоками и подготовкой к вращению (для девушек и юношей);
- Комбинация из прыжков с соединенными вместе и присогнутыми в коленях назад ногами и вращением (для девушек);
- Комбинация из различных видов прыжков с подготовкой к вращению и присядкой – «Разножка» в сторону на ребро каблука;
- Комбинация из различного вида хлопков и ударов;
- Комбинация с различными видами бега, исполняемая в паре с продвижением по кругу.

*Теория (6 ч.)*

### **3. Пляска:**

- Пляска – один из основных жанров русского – народного танца;
- Характерные черты исполнения пляски в русском танце;
- Виды русской народной пляски.

## **Раздел 3. Джаз – модерн танец – 56 ч.**

*Практика (50 ч.)*

### **1. Изучение основных движений танца модерн:**

- Изучение Isolation головы (сидя и в полуприседании):
  - \* «Маятник» в быстром темпе;
  - \* Круг в быстром темпе;
  - \* Закрепление ранее пройденных Isolations головы в координации с Isolations плеч и рук;
- Isolation плеч (стоя и в полуприседании, сидя):
  - \* плеч;
  - \* Полукруг и круг (поочередно каждым плечом);
  - \* Полукруг и круг (одновременно оба плеча в оппозиции);
  - \* «Восьмерка»;
  - \* Закрепление ранее пройденных Isolations в координации с Isolations головы и рук;
- Isolation грудной клетки (стоя, в полуприседании, сидя):

- \* Accents(из стороны в сторону, дубль);
- \* Крест (с возвращением в центр);
- \* Contract – release;
- Isolation верхкорпуса (стоя):
- \* Sidestretch с последующим twist и наклоном вперед;
- \* Twist толчком бедра;
- \* «Table top» roll;
- \* «Tabletop» с толчком бедра;
- \* Twist с толчком бедра и кругом плеча и руки;
- Isolationpelvis (в полуприседании):
- \* Vip cross - диагональ;
- \* Квадрат – диагональ;
- \* «Восьмерка»;
- \* Закрепление ранее пройденных PelvisIsolation в координации сIsolations ног, головы, рук и плеч;
- Isolation ног (стоя):
- \* Полукруг колена;
- \* Ribbr legs;
- Isolationрук (стоя и в полуприседании):
- \* Удар рукой;
- \* Полукруг и круг одной или обеими руками мимо корпуса;
- \* «Восьмерка»;
- \* Press;
- \* Ранее изученные позиции и положения рук исполнять на различных Levels с изоляцией других центров;
- Изучение специальныхLevels isolations (сидя):
- \* Stretch позвоночника в squatsit позиции;
- \* Наклоны корпуса вперед с последующими bounce по frog sit позиции;
- \* Наклоны корпуса вперед с последующими stretch диагональ вперед по frog sit позиции;
- \* Bounce корпуса вперед по первой параллельной позиции
- \* Sidestretch по второй позиции;
- \* Twist и наклон корпуса вперед по полукругу (по второй позиции и frog sit позиции);
- \* Demi – rond – stretch ноги, поднятой вперед (рука поддерживает ногу за пятку) из tour kish позиции;
- \* «Gradle»по позиции;
- Лежа на спине:
- \* Lift корпуса с одновременным подведением ног в позицию;
- \* Lift головы и шеи;
- \* Lift грудной клетки и живота;
- Лежа на животе – обратная дуга (invertedbackarch).

*Теория (6 ч.)*

## 2. Упражнения у станка:

- Изучение базовых движений:



- \* Stretch - в области ахила, бедер и позвоночника (лицом к станку);
- \* Contract – release pelvis позвоночника и наклон корпуса вперед (лицом к станку);
- \* Contract – release корпуса и наклон вперед;
- \* Demi – plié contract – release корпуса;
- \* Grand – plié contract – release (лицом к станку);
- \* Grand – plié с волнообразным перевиванием (лицом к станку);
- \* Demi – plié releve с отклонением корпуса назад – диагональ;
- \* Battement tendu point – flex;
- \* Battement tendu с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед, в сторону);
- \* Battement tendu heel drop – bounce (назад);
- \* Battement tendu jete pique;
- \* Swing balancoire (вперед – назад);
- \* Battement fondu в координации с движением рук;
- \* Battement developpe point – flex;
- \* Battement developpe через passé contract;
- \* Kick;
- \* Kick ball change;
- \* Pelvis stretch (лицом к станку).

### **3. Упражнение в партнере:**

- Проучивание battement tendu вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа;
- Contraction, release на четвереньках;
- Bodyroll в положении круазе сидя;
- Упражнения stretch - характера на проработку положения ноги в сторону;
- Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц;
- Упражнения stretch - характера из положения frog - position с использованием рук;
- Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point);
- Grandbattement вперед, из положения, лежа на спине;
- Grandbattement в сторону из положения, лежа на боку;
- Grandbattement в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

### **4. Упражнение на середине зала:**

- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест;
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат;
- Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений;
- Проучивание flat back вперед из положения стоя;
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя;
- **Введение элементарных акробатических элементов:**
- \* Выход на большой мостик из положения стоя;
- \* Стойка на лопатках;
- \* Кувырки вперед, назад;
- \* Перекаты.

### **5.Кросс:**

- Шоссе;
- Па – де – ша.

## **Раздел 4. Актерское мастерство – 41 ч.**

*Практика (35 ч.)*

*Теория (6 ч.)*

### **1.«Гимнастика чувств»:**

- Упражнение «Хлопки»;
- Упражнение «Знакомство»;
- Упражнение «Оригинальное знакомство»;
- Упражнение «Деревянные куклы»;
- Упражнение «Ходьба с изменениями»;
- Упражнение «Капитаны» (на внимание);
- Упражнение «Что мы слышим?»;
- Упражнение «Кто во что одет»;
- Упражнение «Как разложить предметы?»;
- Упражнение на умение формулировать мысли и концентрировать внимание;
- Упражнение «На одну букву»;
- Упражнение «Ай да я»;
- Упражнение «Превращение палочки»;
- Упражнение «Превращение предмета или отношение к вещам»;
- Упражнение, развивающие воображение;
- Упражнение «Оживи предмет»;
- Упражнение «Зернышко»;
- Упражнение «Фотограф»;
- Упражнение «Кто сзади»;
- Упражнение «Общая работа».

### **2. «Импровизационный метод существования». Сценки:**

- «Медвежата, белочка, ежики, зайчата»;
- «Серый волк и лиса»;
- Сценки из произведений Л.Н. Толстого;
- Сценки из произведений М. Пляцковского («Какая бывает зима», «Длинная шея», «Хитрый ответ», «Урок дружбы», «Добрая лошадь», «Ученый аист» и др.);
- Сценки из произведений В. Сутеева – «Под грибом», «Яблоко», «Кто сказал «Мяу?»»

### **3.«Драматургические опыты»:**

- Упражнение на разыгрывания литературных и драматургических произведений.

***Ожидаемые результаты:***

1. Научить детей переживать, мыслить, запоминать культуру своих движений;
2. Исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы;
3. Развить силу стопы, натянутость ноги в коленном суставе, устойчивость корпуса, координацию движений путем исполнения классического тренажа;
4. Освоить знания терминологии основных понятий классических движений;
5. Научить детей в исполнении танцевальных движений русского танца передавать характер, манеру и образ присущий определенным областным особенностям;
6. Дать основные знания по методике исполнения, территориальным особенностям, терминологические понятия движений русского танца;
7. Сформировать у детей представления о средствах актерской выразительности и актерского мастерства;
8. Раскрыть и развить навыки актерского искусства;
9. Сформировать навыки и умения в освоении стилистических особенностей, лексического материала и исполнительского мастерства современной хореографии.

### ***Планируемые результаты по годам обучения***

По итогам **первого года обучения** учащиеся будут знать:

- план класса Вагановой;
- основные музыкально – ритмические движения;
- основные музыкально-ритмические понятия и термины;
- средства музыкальной выразительности;
- правила постановки корпуса, положений рук и позиций ног в классическом танце;
- основные упражнения в экзерсисе у станка и на середине зала;
- терминологические понятия классического экзерсиса;
- правила постановки корпуса, положений и позиции рук и ног в русском танце;
- основные элементы движений русского народного танца (разнообразные виды поклонов, шагов, проходок);
- позиции рук и ног в джаз – модерн танце;
- основные движения в джаз – модерн танце;
- литературный материал как основу для маленьких набросков – этюдов, знать стихи, стихи – перевертыши;
- принципы разминки и упражнения для развития актерских качеств.

**Учащиеся будут уметь:**

- исполнять движения в характере музыки;
- исполнять движение в соответствии с музыкальным ритмом;

-активно слушать музыку, разбираться в ее содержании и средствах музыкальной выразительности (темпе, динамики, ритме);

- реагировать сменой движений на темп и ритм музыкального произведения;
- соблюдать интервалы во время построений и перестроений;
- отмечать сильную и слабую долю такта;
- начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки;
- передавать эмоционально игровые, сюжетные образы;
- освоить простейшие элементы классического экзерсиса у станка и танцевальные элементы на середине зала;
- правильно исполнять основные движения русского народного танца;
- справляться с несложными танцевальными комбинациями;
- правильно исполнять основные движения в джаз – модерн танце;
- владеть своим телом, чтобы справиться не только с психологическими, но и с физическими зажимами;
- проявлять фантазию, воображение при создании образа;
- работать с воображаемыми предметами;
- понимать последовательность игры;
- научиться общению с партнером и доверию друг к другу;
- правила поведения на сценической площадке.

Навыки и знания, которые приобретут дети на первом году обучения по музыкально-ритмичному движению, будут являться фундаментом для дальнейшей работы над музыкальностью и выразительностью движений в последующих классах.

По итогам **второго года обучения** учащиеся будут знать:

- комплекс основных музыкально – ритмических упражнений и упражнений для развития тела;
- основные рисунки построений и перестроений по сценической площадке;
- музыкально – ритмические понятия и термины элементарных основ музыкальной грамоты (форма и фразировка, ритм и ритмический рисунок);
- основные элементы классического танца и его терминологию;
- методику исполнения упражнений классического экзерсиса;
- элементы русского народного танца и его терминологию;
- методику исполнения основных движений русского танца;
- элементы танца джаз – модерн и его терминологию;
- общее понятие теоретических и практических знаний современных направлений танцевального искусства;
- принципы разминки и упражнения для развития актерских качеств;
- литературный материал как основу для этюдов ( сказки Андерсена, стихи).

**Учащиеся будут уметь:**

- двигаться в соответствии с характером, динамическими оттенками музыкального произведения, понятному по своему содержанию, сложности и объему;
- двигаться в соответствии со строением музыкального произведения: различать вступление к музыке и уметь использовать его как сигнал к движению; узнавать музыкальные фразы и части;

- ощущать и выделять сильные доли тактов, на слух определять музыкальные размеры;

- уметь дирижировать в музыкальных размерах, менять характер и объем дирижерского жеста в связи с характером и темпом музыки;

- в заданном темпе перестраиваться по сценической площадке, сохраняя интервалы;

- активизировать восприятие музыки через движение;

- передавать и создавать эмоционально сюжетно-игровые образы средствами импровизации;- правильно исполнять упражнения классического экзерсиса;

-Развить и укрепить устойчивость в упражнениях классического экзерсиса с полуповоротами на одной ноге, уметь переносить центр тяжести корпуса, сохраняя равновесие;

-правильно исполнять основные движения русского народного танца;

-справляться с несложными танцевальными комбинациями;

-правильно исполнять основные движения в джаз – модерн танце;

-приобрести навыки актерской выразительности: уметь изобразить в танцевальном шаге повадки зверей, птиц, выразить образ в разном эмоциональном состоянии;

- верить в предлагаемые обстоятельства, быть серьезным в выполнении задания;

- соблюдать правила поведения на сценической площадке.

По итогам **третьего года обучения** учащиеся будут знать:

- основные упражнения классического экзерсиса у станка и на середине зала;

- методические рекомендации по исполнению движений классического тренажа;

- основные движения русского народного танца;

- основные знания по методике исполнения движений русского народного танца, областным особенностям, терминологические понятия движений русского танца;

- основные движения танца модерн;

- последовательность упражнений классического экзерсиса у станка;

- культуру сценического поведения;

- средства актерской выразительности и актерского мастерства;

- освоить стилистические особенности современного танца, лексического материала и исполнительского мастерства современной хореографии;

**Учащиеся будут уметь:**

- правильно и методично исполнять упражнения классического экзерсиса у станка и на середине зала;

- правильно и технично исполнять основные движения русского танца, передавать характер, манеру и образ присущий областным особенностям;

- координировать движения;

- технично исполнять движения пройденного материала

- вырабатывать механичность исполнения;

- свободно чувствовать себя на сценической площадке;

- проявлять свою яркую и неповторимую индивидуальность;

- импровизировать;
- переживать, мыслить, запоминать культуру своих движений;
- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы;
- развить силу стопы, натянутость ноги в коленном суставе, устойчивость корпуса, координацию движений путем исполнения классического тренажа;
- исполнять движения современного танца ориентируясь на стилистические особенности танца.

## **Планируемые результаты изучения программы «Азбука танца»**

### **Метапредметные результаты:**

- работа с разными источниками информации;
- стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни города и района;
- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

### **Предметные результаты:**

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности;
- понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

#### **Учащиеся научатся:**

- понимать роль хореографии в жизни человека;
- различать лирические, эпические, драматические образы в танце;
- определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец;
- размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах;
- высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- участвовать на сценических площадках.

### **Личностные результаты:**

- развитое хореографически-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально - ценностном отношении к искусству;
  - реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
  - позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
  - развитие творческих способностей;
- Учащиеся научатся:
- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
  - решать творческие задачи, участвовать в жизни коллектива;
  - проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности.

### **Комплекс организационно – педагогических условий**

#### ***Условия реализации программы***

#### ***Материально – техническое обеспечение:***

1. Просторный специализированный зал соответствующий санитарно – гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
2. Оборудование классов: зеркала, станки, паркетный пол, кондиционеры, раздевалки, комната для преподавателя;
3. Техническое оснащение: магнитофоны, баяны, фортепиано, видеоманитофон, телевизор, коврики;
4. Музыкальное сопровождение номеров: аранжировка музыкального материала с возможными материальными затратами; накопление музыкального и нотного материала;
5. Тренировочная форма: гимнастический купальник, трико, шишка, шпильки, обувь (для девочек), черные брюки, шорты, белая футболка, обувь (для мальчиков);
6. Изготовление костюмов в соответствии с репертуаром;
7. Возможность приглашения балетмейстеров – постановщиков для обогащения репертуара новыми формами и содержанием (с возможными материальными затратами).

Важным условием реализации программы является соблюдение правил охраны труда, норм санитарной гигиены в помещении и правил противопожарной безопасности.

#### ***Список используемой литературы:***

1. Н.А. Александрова, Балет. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий. Сост. Н.А. Александрова. – СПб: издательство «Лань»; Изд-во «Планета музыки», 2008 – 416с.

2. Актерский тренинг для детей (от 4 до 14 лет). Сост. Ирина Феофанова.- М.: АСТ: Астель; Владимир: ВКТ, 2012.-352 с.
3. Н.А. Александрова, Голубева В.А. «Танец Модерн»: учебное пособие – СПб: изд-во «Лань»; Изд-во «Планета музыки», 2007 – 128с.
4. Н.П. Базарова, Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие – 4-е изд., испр.-СПб: изд-во «Лань», изд-во «планета музыки», 2008 – 240с.
5. Базарова Н.П. Классический танец. Методика четвертого и пятого года обучения. 2 – е изд., испр.- Ленинград.: Издательство «Искусство», 1984.-199с.
6. Белая Н.В. Ирландский танец для начинающих: Учебное пособие.- СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2012.- 160 с.
7. Буров А.Г. Актер и образ. Труд актера. Вып. 20. М., «Сов. Россия», 1977.- 83с.
8. С.И. Бекина, Ломова Т.П. Музыка и движение. М., 1983 г.
9. Т. Барышникова «Азбука хореографии» - М.: Рольф, 1999, - 272с.
10. Ваганова А. «Основы классического танца: учебное пособие» изд. Искусство, Ленинград – Москва, 1963, 173 стр.
11. Е.В. Верхолат «Классический танец 2-й год обучения». Методическое пособие – Хабаровск: изд-во ХГИИК, 2005 – 58с.
12. Верхолат Е.В. Экзерсис классического танца 1-5 год обучения. Часть 1: Учеб.- метод. Пособие/ Е.Верхолат: Хабар. Гос. Ин-т искусств и культуры, 2006.- 81с.
13. Верхолат Е.В. Ритмическое воспитание: Методические рекомендации для студентов очной и заочной формы обучения института искусств и культуры.- Хабаровск: Изд. – во ХГИИК.- 74 с.
14. И. Воронина Историко-бытовой танец: учебное пособие. – М.: Искусство, 1980 – 128 стр.
15. Васильева-Рождественская. Историко-бытовой танец – 2-е изд., пересмотренное – М.: «Искусство» 1987 – 261 стр.
16. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца: упражнение у станка»: учебное пособие. – М.: Гуманит, изд. Владос, 2003 – 208 с.
17. Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца. Этюды»: учебное пособие. – М.: Гуманит, изд. Владос, 2004 – 232 с.
18. Ересько И.Е. Классический танец пятый курс: Учеб. Пособие для студентов вузов искусств и культуры. / И.Е. Ересько.- Хабаровск: Изд. - во Тихоокеан. Гос. ун-та, 2008.- 89с.
19. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе «утренняя гимнастика под музыку», пособие для воспитателя и музыкального руководителя, 2-е изд., - М.: Просвещение, 1984 – 175 стр.
20. Л.М. Корнилева «Теория и методика преподавания народно-характерного танца»: методическое пособие: Хабаровск, 2005
21. В.С. Костровинская «100 уроков классического танца» 2-е изд., Ленинград «Искусство», 1981 г.
22. Костровинская В.С., А.А. Писарев. Школа классического танца. издание третье., испр.- Ленинград.: Издательство «Искусство», 1986.- 242 с.
23. Красовская В. М. История русского балета: Учебное пособие.- СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2008.- 288 с.



24. Корнилева Л. Н. Мастерство актера в хореографии (лекции, практические упражнения, тренинги): учебное пособие для студентов вузов искусств и культуры/ Сост. Л.Н. Корнилева.- Хабаровск: Изд. - во Хабар. Краевой комитет государственной статистики, 2009 – 132 с.

25. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бачаров А.И. Основы характерного танца.4-е издание., стер.- СПб.: Издательство «Планета музыки»; Издательство «Лань», 2010.- 344 с.

26. Л.М. Ларина «Классический танец первый год обучения»: методическое пособие. Хабаровск: изд-во ХГИИК, 1996 г.

27. Л.М. Ларина «Уроки ритмики учебное пособие». Хабаровск: изд. ХГИИК, 1995 г.

28. И.В. Лифиц. Ритмика: учебное пособие. – М.: Изд. Центр «Академия», 1999-224 с.

29. Методическое пособие для студентов дневного и заочного обучения института искусств и культуры «Классический танец пятый год обучения». Г. Хабаровск 1999 г. Автор – составитель: И.Е. Ерьсько; старший преподаватель, зав. кафедрой ХГИИК.- 60 с.

30. Матвеев В. Ф. Русский народный танец. Теория и методика преподавания: Учебное пособие.- СПб.: Издательство «Планета музыки»; Издательство «Лань», 2010.- 256 с.

31. Манухова Ю.А. Фламенко. Школа для начинающих: Учебное пособие.- СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2008.- 80 с.

32. С.Л. Слуцкая «Танцевальная мозаика: хореография в детском саду». М.: Линка Пресс, 2006, 272 с.

33. Судакова М.В. Композиция и постановка танца: учебное пособие, тексты, лекции для студентов специальности.- Хабаровск: «Издательство хабаровского государственного технического университета», 2004.- 84 с.

34. Т. Ткаченко. Народные танцы: болгарские, венгерские, немецкие, польские, румынские, сербские, хорватские, чешские и словацкие. Учебное пособие для высших и средних учебных заведений искусства и культуры. Москва., Издательство «Искусство», 1974.- 351 с.

35. Г. Чекетти. полный учебник классического танца. М.: АСТ: Астрель, 2008 – 504 стр.

36. Школа танцев для детей.- СПб.: «Ленинградское издательство», 2009.- 224 с.

37. Шарова Н.И. Детский танец.- СПб.: Издательство «Планета музыки»; Издательство «Лань», 2011.- 64 с.

38. С. Шевлюга Самоучитель испанских и цыганских танцев. С. Фламенко, О.Шевлюха, – изд., 2-е изд. – Ростов Н/Д Феникс, 2005, 154 стр.