

**СПб ГБУ «Дом молодежи Василеостровского района
Санкт-Петербурга»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ
«Дом молодежи
Василеостровского района
Санкт-Петербурга»
И.Б. Иванова
Сентябрь 2013 г.

**Образовательная программа
*Студии танца «Классика-Модерн»***

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 2 года
Автор:
Труль Ольга Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2013

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

"Не стремитесь быть первыми, будьте уникальными".

Майкл Портер, профессор Гарвардской школы бизнеса

Основная направленность программы - художественно – эстетическая, **направлена** на приобщение подростков к танцевальной культуре как способу творческого саморазвития и личностной самореализации.

В основе содержания образовательной программы обобщение уникального исторического опыта обучения свободному танцу: *пластический танец Айседоры Дункан* и *метод музыкального движения*. Музыкальность движения вырабатывается в поиске внутреннего ощущения адекватности собственного движения музыке, а не путём подражания образцу. Двигательное упражнение с самого начала не разучивается, а *переживается* и *проживается* в пластическом, выразительном движении каждым исполнителем в зависимости от своих физических и эмоциональных способностей. Такой подход к танцу **отличает данную образовательную программу** от других образовательных программ, направленных на развитие танцевальной культуры, например, классической хореографии, ритмики.

Пластический танец Айседоры Дункан (1878-1927) рождается в начале 20 века и становится символом нового в искусстве. Он стал открытием и повлиял на развитие современной хореографии. Начав с музыки и идя от нее к танцу, танцовщица пыталась угадать то движение, которое уже заложено в музыкальном произведении. При этом она использовала движение в естественности и неразрывности хореографического рисунка, иначе говоря, в *пластике* (отсюда определение *пластический танец*), добившись идеального соответствия эмоциональной выразительности музыкальных и танцевальных образов. Это был новый подход к искусству танца, новый метод творческого выражения, который находился за пределами эстетических рамок традиционной балетной школы. Отсюда определение *свободный танец*. Движение рождалось из музыки, а не предшествовало ей. Идеи Айседоры олицетворяли идеал *гармоничного развития человека* и его самовыражения в искусстве движения (*пластики*) доступного человеку любого возраста и способностей.

В России поддержали идеи Дункан и, на основе найденных ею принципов, создали метод, который получил название *«музыкальное движение»*. Основатели метода Стефанида Дмитриевна Руднева (1890- 1989) и Эмма Михайловна Фиш (1900- 1975) . *Музыкальное движение* – это метод музыкально-эстетического воспитания, соединения движения и музыки, обучения свободному танцу. Метод стал одной из вершин отечественной педагогики. Термин *«музыкальное движение»* был взят авторами у К.С. Станиславского, который употреблял его, работая в музыкальном театре, указывая на необходимость *органической связи движения с музыкой*, на *ведущую роль музыки* в воспитании музыкально-выразительного жеста, движения. *«Музыкальное движение»* дает возможность детям активно входить в музыку через *импровизацию*, создавать свои собственные танцевальные композиции. Но прежде чем образы импровизаций станут ясными и выразительными, занимающиеся должны пройти путь овладения азами техники естественного человеческого движения, наполненного музыкой.

Развитие творческой активности, направленной на реализацию личностно-значимых смыслов, интересов и потребностей подростков отвечает современным задачам эстетического воспитания, делает программу **актуальной**.

Программа предназначена для подростков в возрасте от 10 до 15 лет, рассчитана на два учебных года и делится на четыре этапа работы. Сначала развивается слухо-моторная рефлексия и эмоционально-двигательная активность через образные музыкально-двигательные упражнения, затем занимающиеся учатся анализировать свои движения на соответствие их характеру музыки, создают музыкально-пластический образ, потом их активность становится целенаправленной, осознается выразительность формы движения, которое должно отражать характер музыкального фрагмента – контрастность, текучесть, порывистость и т.д. Упражнения разделены по уровню сложности – от таких, в которых связь музыки с движением лежит на поверхности, до тех, где она не очевидна. Переходя с одного этапа на другой, занимающийся в одно и то же время осваивает содержание все более сложных музыкальных фрагментов и овладевает более сложными движениями.

Педагогическая целесообразность заключается в возможности открыть в себе неожиданные физические возможности, новое в сфере творчества, социальных, личностных, индивидуальных и партнерских отношениях. Занимающийся овладевает способами освобождения от хронического мышечного напряжения, двигательных стереотипов, лучше ощущает своё тело в целом, учитывает состояние усталости, потребность в двигательной активности, чувствует и понимает своё эмоциональное состояние и состояние других людей через собственное тело. В то же время формируется установка на развитие выразительных возможностей своего тела.

Цель программы – сформировать музыкально-двигательные и пластические умения и навыки художественного порядка, т.е. развить, раскрыть, обогатить у занимающегося природный *музыкально-двигательный рефлекс*; расширить кругозор в области танцевального искусства, приобщить к танцевальной культуре как способу творческой и личностной самореализации.

Задачи программы: *освоить* музыкально-двигательные и пластические умения и навыки; *развить* эстетические представления о музыке посредством восприятия ее через музыкально-двигательные образы; *развивать* общие и специальные способности (мышечное и пространственное чувство, двигательную память, музыкальность, пластичность, двигательное воображение, словесное мышление и т.д.); *воспитывать* эмоциональную саморегуляцию, морально-волевые качества (трудолюбие, терпение, целеустремленность).

ЗАДАЧИ 1-го года обучения

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

1. Дать представление о работе частей тела.
2. Формировать умение сознательно уточнять пластическую выразительность своих движений.
3. Совершенствовать умения исполнять движение пружинным, маховым и плавным приемом, изменяя их силу, амплитуду, ритм, темп.
4. Формировать навыки музыкального анализа, особенностей своих движений и их взаимосвязи.

РАЗВИВАЮЩИЕ

1. Развивать пластические способности: психические качества (волю, внимание, память, воображение, владение своим самочувствием) и физические качества (гибкость, силу, скорость, выносливость, координацию).
2. Развивать чувство пространства, умение организованно двигаться среди коллектива, выполнять различные коллективные задания.
3. Углублять связь движений с музыкой.
4. Углублять творческие способности, самостоятельно создавать музыкально-двигательные образы.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

1. Воспитать отношение к движению как к средству выражения и общения: освоить навыки общения друг с другом в коллективной деятельности.
2. Воспитывать осознанное отношение к результату своей деятельности.

Ожидаемый результат

Обучающийся должен знать:

- правила по технике безопасности;
- санитарно-гигиенические требования;
- элементы музыкально-двигательной и пластической выразительности;
- основы музыкального анализа (делить музыкальное произведение на фразы, определять характер звучания каждой музыкальной фразы, отличия, интонации, нюансы).

Обучающийся должен уметь:

- произвольно напрягать и расслаблять группы мышц, различать их напряженное и ненапряженное состояние;
- координировать темп и степень двигательных усилий (мышечного напряжения) с темпоритмом и динамической окраской музыки;
- изменять выразительный характер своих движений, сознательно добиваться их созвучности музыке;
- выражать эмоционально-зримые образы музыки посредством пластических этюдов, композиций;
- чувствовать особенности содержания и звучания музыкального произведения, следить за развитием музыкальной мысли;
- передавать содержание музыки в собственной речи;
- самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- общаться в коллективе, проявлять творческую активность, инициативу.

ЗАДАЧИ 2-го года обучения

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ

1. Совершенствовать музыкально-двигательные и пластические умения и навыки.
2. Решать постановочные и художественные задачи средствами музыкально-двигательной и пластической выразительности.

РАЗВИВАЮЩИЕ

1. Совершенствовать пластические способности: психофизические качества.
2. Развивать композиционное мышление, танцевальную память.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

1. Воспитывать личностные качества: трудолюбие, толерантность, целеустремленность.
2. Воспитать ответственное отношение к результату своей и коллективной деятельности.

Ожидаемый результат

Обучающийся должен знать:

- правила по технике безопасности;
- санитарно-гигиенические требования;
- элементы сценического действия;
- основные термины и понятия.

Обучающийся должен уметь:

- контролировать свои физические ощущения;
- сопереживать и помогать в творческом процессе.
- концентрировать внимание на движении (через единство с дыханием и воображением);
- владеть навыком целостного волнового пластического движения;
- создать музыкально-пластический образ, используя средства музыкально-двигательной и пластической выразительности.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для подростков в возрасте от 10 до 15 лет и рассчитана на 2 года обучения.

Условия приема

Прием в группы проходит без специального отбора. Единственное условие – медицинская справка об общем физическом состоянии. На следующий год обучения могут приниматься новички по результатам собеседования.

Учитывая мотивацию подростков к выбранному виду танцевальной деятельности, предлагается разный уровень обучения: общий и углубленный. **ОБЩИЙ** уровень: у занимающегося сохраняется "зона неопределенности", он может поменять коллектив, изменить профиль своей деятельности, если в этом есть необходимость. **УГЛУБЛЕННЫЙ** уровень: занимающийся более активно включаются в художественно-постановочную работу, принимает участие в конкурсах, концертах, фестивалях.

Поэтому при наборе в коллектив, выработана оптимальная схема учебной нагрузки. В таблице даны разные варианты режима занятий:

Режим занятий

№	Год обучения, возраст	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Сколько раз в неделю	Длительность занятия
1.	Первый год (общий уровень)	4 ак.ч.	144 ак.ч.	2	1 ч 30 мин
2.	Первый год (углубленный уровень)	6 ак.ч.	216 ак.ч.	2	2 ч 15 мин
3.	Второй год (общий уровень)	4 ак.ч.	144 ак.ч.	2	1 ч 30 мин
4.	Второй год (углубленный уровень)	6 ак.ч.	216 ак.ч.	2	2 ч 15 мин

Количество занимающихся в группе по годам обучения:

- 1-й год – 15
- 2-ой год – 12

Способы проверки результата

Итоговая диагностика в конце учебного года (май),
Участие занимающихся в конкурсах, фестивалях, концертах.

Формы оценки качества знаний

Во всех группах проводятся полугодовые и годовые зачеты на самостоятельное исполнение собственных танцевальных композиций (декабрь, май), которые демонстрируют уровень освоения пройденного материала.

Учебно-тематический план для 1 и 2 годов обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов							
		1 год – 4 часовая группа		1 год – 6 часовая группа		2 год – 4 часовая группа		2 год – 6 часовая группа	
		теор	практ	теор	практ	теор	практ	теор	практ
1.	Вводные занятия. Правила по технике безопасности и санитарно-гигиенические требования для воспитанников. Введение в танцевальную культуру.	1	-	2	-	1	-	2	-
Общеразвивающие упражнения									
2.	Развитие мышечного чувства, отдельных групп мышц и подвижности суставов	1	19	2	57	1	19	1	24
3.	Упражнения на растяжку мышц	-	20	-	60	-	20	-	30
Специальные музыкально-двигательные и пластические навыки (общие)									
5.	Приемы музыкально-двигательной и пластической выразительности	1	17	2	87	1	17	1	35
6.	Базовые движения техники танца Айседоры Дункан	1	14	2	57	1	14	1	43
7.	Танцевальные композиции	1	28	2	77	1	28	1	44
8.	Постановка, репетиции		30		58		30		29
9.	Подведение итогов – опросы, участие в массовых мероприятиях	1	10	2	24	1	10	1	4
Итого		6	138	7	209	6	138	7	209
		144		216		144		216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-й год обучения

Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования на занятиях Студии танца «Классика-Модерн». Изложения основных требований к занимающимся на занятиях /см. приложение 1/.

Введение в танцевальную культуру. Вступительная беседа: знакомство с понятиями музыкальное движение, свободный танец. Правила поведения на занятиях.

РАЗДЕЛ «Общеразвивающие упражнения»

Техника свободного танца опирается на тонко развитое *мышечное чувство*. Мышечное чувство развивается с помощью *специальных упражнений*. Данные упражнения вырабатывают определенную *психофизическую установку* – готовность к движению, то есть такое двигательное равновесие, при котором работают только те мышцы, которые необходимы для выполняемого движения.

ТЕМА: «Развитие мышечного чувства, отдельных групп мышц и подвижности суставов». Упражнения на развитие мышечного чувства выполняются в начале занятий для снятия напряжения для всех частей тела и учат отслеживать свои мышечные ощущения и владеть ими, сохранять ненапряженное состояние одних групп мышц при активной работе других. Упражнения выполняются в индивидуальном ритме: команда, счет отсутствуют. Подводить занимающихся к ощущению величины (размаха) своего движения, уровня мышечного тонуса, дозировке и координированию усилий; к ощущению "тяжести" и "легкости" своего тела и его частей; к правильному исходному положению ("двигательной" стойке).

Теория: части тела, главные суставы и их возможности, работа двигательного аппарата. Напряжение и расслабление мышц, понятия «тяжести» и «легкости» частей тела. Основная («двигательная») стойка. **Практика:** *Исходные положения ног и рук:* основное положение стоя (основная стойка); положение сидя со скрещенными ногами; положения рук (руки в стороны, руки вперед, руки вверх); исходные положения ног (на расставленных ногах, на одной ноге). Позиции 1, 2, 3-я. *Упражнения.* Расслабление мышц плечевого пояса. Расслабление и напряжение мышц корпуса. Поднимать и опускать плечи. «Твердые и мягкие» руки. «Твердые и мягкие» ноги. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую. *Упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы. Круговое движение плечами. Разведение рук в стороны с напряжением. Упражнения для кистей рук. Полуприседание. Упражнения для ступни. Вставание на полупальцы.

РАЗДЕЛ: «Специальные музыкально-двигательные и пластические навыки» (общие)

Характерная выразительность каждого движения зависит от того, как и в каком соотношении в нем используются приемы. Поэтому параллельно с изучаемым материалом одной темы дается материал и других тем, в которых приходится пользоваться тем или иным приемом движения. Так развивается умение естественно пользоваться приемами, работая над изменением характера движения.

Для того чтобы разучивать и совершенствовать разнообразные виды движения нужно воспитать основные технические навыки:

Первый – умение начинать двигаться с началом музыки.

Второй – умение придавать движению нужную динамическую выразительность.

Третий – умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части) – технически связан со вторым: исполнитель должен уменьшить (тормозить)

устремленность своего движения при приближении заключения музыкальной мысли.

ТЕМА: «Приёмы музыкально-двигательной и пластической выразительности».

Теория: пружинность, плавность, слитность движения. Маховое движение. Основные термины для выработки пластики тела: образы Вселенной (небо, земля, волна и т.д.) и раскрытие их

значения в пластическом движении, понятие “Ось” движения. Музыкально-пластический образ. Дыхание. **Практика:** пружинное полуприседание и вставание на полупальцы. Подпрыгивание. Пружинное движение рук. Маховые движения рук. Круговые махи. Махи корпусом. Плавное полуприседание. Плавное движение рук. *Тренинг «Зерно»* (комплекс упражнений, построенных на дыхании, движении и воображении). *Прием пластической «волны» руками.* Упражнения, построенные на взаимодействии или противодействии обеих рук: сжатие или растяжение, прижимание или отталкивание одной рукой, затем те же движения обеими руками. Закрепление полученного навыка в *этюдах*, которые создаются занимающимися на определённую тему-образ. Например, показать образы Вселенной: образ цветка, дерева, образ птицы и т. д. Найти в музыке угадывающееся там движение. Каждое движение вырастает одно из другого (как из зерна вырастает цветок). При создании музыкально-пластического образа используются дополнительные средства сценической выразительности: газовые шарфы, ленты, элементы костюма, театральный грим.

ТЕМА: “Базовые движения техники танца Айседоры Дункан”.

Теория: характер музыки (бодрая, спокойная, тяжелая, легкая и т.д.). **Практика:** *Ходьба:* спокойно-сдержанная; неторопливая; высоко поднимая колени; бодрая; различного характера (высокий и осторожный шаг); с продвижением вперед и на месте; на полупальцах; плавная; пружинный шаг; высокий и тихий шаг. *Бег:* легкий; неторопливый танцевальный, стремительный, широкий; легкий пружинный, пружинный с прыжками; на месте и стремительный. *Прыжковые движения:* подпрыгивание на двух ногах; поскоки с ноги на ногу; легкие поскоки; сильные поскоки.

ТЕМА: «Танцевальные композиции». Каждое занятие строится на музыкальном материале, могущем одновременно служить двум заданиям, т.е. музыка берется такая, на которой можно строить как техническую, так и художественную работу. Танцевальная композиция всегда продиктована музыкой и является частью музыкально-двигательного образа.

У занимающихся формируется представление об окружающем пространстве, развивается глазомер и умение ориентироваться в пространстве. Материал подбирается в зависимости от возможностей и интересов группы.

Теория: положения и движения рук. **Практика:** *Элементы танцев.* Боковой галоп. Шаг польки. *Простейшие строевые навыки:* построение в колонну, построение в шеренгу, построение цепочкой, построение в круг, свободное размещение на площадке. *Импровизация:* занимающиеся двигаются свободно так, как подсказывает им музыка с использованием освоенных элементов танцев.

ТЕМА: «Подведение итогов». **Теория:** оценка достижений занимающихся. **Практика:** показ упражнений, музыкально-двигательных композиций за учебный год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2-ой год обучения

Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования воспитанников на занятиях Студии танца «Классика-Модерн». Изложения основных требований к воспитанникам на занятиях /см. приложение 1/. Повторение пройденного учебного материала. Закрепление полученных умений и навыков в танцевальной практике. Самостоятельное проведение комплексов общеразвивающих упражнений.

РАЗДЕЛ «Введение в танцевальную культуру».

ТЕМА: «свободный пластический танец – вид искусства». Лекционный и видеоматериал.

РАЗДЕЛ «Общеразвивающие упражнения».

ТЕМА: «Развитие мышечного чувства, отдельных групп мышц и подвижности суставов».

Теория: правильное исходное положение рук и ног. **Практика:** *Упражнения* на вращение суставов, развитие мышечной упругости, растяжка мышц ног и спины.

РАЗДЕЛ: «Специальные музыкально-двигательные и пластические навыки» (общие)

ТЕМА: «Приёмы музыкально-двигательной и пластической выразительности».

Упражнения строятся на энергичных пружинных движениях (прыжках, поскоках, сильном беге). Используются сильные маховые движения, увлекающие весь корпус. **Теория:** Дыхание тела (синхронность дыхания и движения). Взаимодействие тела и пространства. **Практика:** упражнения пружинные для рук, плавные для корпуса, маховые для корпуса и ног. *Пластический тренинг.* Все пластические движения последовательно связаны между собой и образуют целостную систему из семидесяти семи упражнений.

ТЕМА: «Базовые движения техники танца Айседоры Дункан».

Теория: организация движения, волнообразное дыхание, принцип «тело-слух». Просмотр видеоматериала по базовым движениям. Обсуждение. **Практика:** шаги, поскоки с вовлечением корпуса и рук, бег (легкий и стремительный), прыжки, прыжки с поворотом по кругу. Вальсовый шаг. Волновое движение корпусом и руками на вальсовом шаге вперед и назад. Упражнение «Нарцисс». Композиции по оригинальной хореографии Айседоры Дункан: «Танец с шарфом», «Танец с лепестками роз», «Южные розы».

ТЕМА: «Танцевальные композиции». Ставится задача поиска выразительного движения - действия. Постановочная работа ведется по двум направлениям: создание музыкально-пластического образа (поиск выразительной пластики) и выстраивание музыкально-пластических композиций. **Теория:** элементы сценического действия: внимание - закон сценического действия, воображение - основа действия, образ (внешний и внутренний), Сценическая задача (движение-действие), взаимодействие и общение. Сценический анализ - общий характер музыки или характер частей, образ, пластическое воплощение, направление движения, правильное дыхание, расслабление, напряжение и т.п. Эмоциональная выраженность музыкальных и танцевальных образов. Видеопросмотр и обсуждение собственных выступлений, акцент делается на воспитание адекватной самооценки, способность понимать свои ошибки в исполнении танцевальных движений. Критерии оценки: дыхательность, текучесть, пружинность, контрастность, порывистость и т.д. **Практика:** коллективные и сольные композиции. Репетиции сольных партий и номеров.

ТЕМА: «Подведение итогов». **Теория:** оценка достижений занимающихся. Анкетирование по итогам первого и второго полугодия. **Практика:** показ упражнений, музыкально-двигательных композиций и танцев за учебный год. Участие в концертах, фестивалях, в различных массовых мероприятиях.

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Правила по технике безопасности. Введение в танцевальную культуру.	Рассказ, беседа, дискуссия	Инструктирование, устное изложение материала, показ видеоматериалов, иллюстраций	Инструкция по технике безопасности (Приложение 1). Спец. литература по программе. Видеозаписи.	Устный опрос
2.	Общеразвивающие упражнения	Учебное занятие.	Словесное объяснение, образное сравнение, показ движения, упражнения. Одновременная работа со всеми занимающимися	Спец. литература по программе. Нотный материал. CD записи. Магнитофон, фортепиано, CD диски.	Самостоятельное выполнение упражнений
3.	Специальные музыкально-двигательные и пластические навыки	Лекция, учебное занятие, репетиция, концерт	Словесное объяснение, образное сравнение, наводящие вопросы, детализация образов, показ движения, упражнения, тренинг. Прослушивание музыки. Показ видеоматериалов, иллюстраций. Коллективная и индивидуальная форма работы, а также работа по малым группам.	Спец. литература по программе. Фотографии, рисунки танца А.Дункан. Видеозаписи. Нотный материал. CD записи. Магнитофон, фортепиано, DVD магнитофон, телевизор, мультимедийный проектор.	Индивидуальный анализ танцевальных композиций и импровизаций. Концерт. Конкурс. Фестиваль.

Основные методические правила работы:

1. Работа ведется по группам не более 15 человек. Обязательно проверяется выполнение задания каждым.

2. Занятия строятся на сопоставлении (чередовании) двух моментов:

– работа над развитием собственно мышечного чувства проводится без музыки, в спокойной, неторопливой обстановке, она направляет внимание занимающегося на себя самого, требует от него сосредоточенности, самоуглубления;

– чувство пространства и ориентировка в коллективе развивается главным образом во время музыкально-двигательных заданий.

3. Используются два вида заданий:

– задания *аналитического* характера, для воспитания умения и формирования представления о каком-либо одном мышечном действии, движении (например, умение расслабить мышцы плечевого пояса – “уронить руки”);

– задания *комплексные*, которые обслуживают несколько задач и формируют несколько представлений.

4. Во время звучания музыки поправки и указания не допускаются.

Учебно-материальная база:

1. Зал размером не менее 25 кв.м.
2. Половое покрытие (паркет или линолеум).
3. Фортепиано или рояль.
4. CD магнитофон.
5. DVD или видеомангитофон.
6. Видеопроектор, усилитель, провода.
7. Компьютер.

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности:

1. Пространство для занятий должно соответствовать количеству заявленных в группе.
2. Зал должен быть хорошо проветриваемый.
3. Не допускается загромождение зала другими предметами и мебелью, кроме тех которые нужны для занятий.
4. Пол для занятий должен быть абсолютно ровным и гладким.
5. Перед началом занятий в зале необходимо проводить влажную уборку.
6. Соблюдение режима обучения и перерывов.
7. Проведение занятий по технике безопасности.

Кадровое обеспечение образовательной программы:

1. Руководитель коллектива.
2. Концертмейстер.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература для педагога:

1. Глейберман А.Н. Групповые упражнения без предметов. М.: Физкультура и спорт, 2004.
2. Кох И.Э. Основы сценического движения. Л-д, 1970.
3. Levien Julia. Duncan Dance. 1994.
4. Станиславский К.С. Работа актера над собой. Собр. соч., т.2, М., 1989.
5. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. М., 1994.
6. Захаров Р. Сочинение танца. - М., 1983.

Дополнительная литература:

1. Айседора. Гастроли в России. Сб. статей, М., 1992.
2. Волконский С. О естественных законах пластики. Из кн. Отклики театра. Петроград, 1914.
3. Добротворская К.А. Стиль модерн и пластические поиски конца 19 - начала 20 века. Сб. научных трудов, СПб, 1993.
4. Дункан А. Танец будущего. Моя жизнь. Киев, 1989.
5. Дункан Ирма, Макдугалл Алан Росс. Русские дни Айседоры Дункан и ее последние годы во Франции / Пер. с англ. Вступ. ст., комментарий Г. Лахути. - М.: Моск. рабочий, 1995.
6. Ильина Г.А., Руднева С.Д. К вопросу о механизме музыкального переживания. - «Вопросы психологии». - 1971, № 5. – С. 66-74.
7. Курт П. Айседора. Неистовый танец жизни. - М.: Изд-во Эксмо, 2002.
8. Руднева С.Д., Пасынкова А.В. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения - Психологический журнал. – Т. 3, №3, 1982. - С. 84-92.
9. Руднева С.Д. Воспоминания счастливого человека. - М.: Главархив, 2007. - 856 с.
10. Сухомлинский В.А. О воспитании. - М., 1975.
11. Фридман Л.М. Психология детей и подростков. – М., 2004.

Литература для обучающихся:

1. Альбомы по искусству (живопись, скульптура).
2. Дункан А. Танец будущего. Моя жизнь (любое издание).
3. Книги о творчестве композиторов классической музыки.

Приложение №1

Инструкция по технике безопасности и санитарно-гигиенические требования на занятиях в Студии танца «Классика-Модерн»:

1. На занятие приходить в специальной одежде и обуви, длинные волосы должны быть убраны.
2. Не использовать на одежде для занятий в качестве застежек булавок и других колющих предметов, способных нанести вред здоровью.
3. Подготовительные упражнения, элементы упражнений на растяжку исполнять только с разрешения педагога и под его присмотром.
4. Не трогать руками розетки, музыкальную аппаратуру, играть на музыкальном инструменте (рояль, фортепиано).
5. При первом недомогании, или плохом самочувствии необходимо сразу сообщить об этом руководителю.
6. Во время исполнения упражнений один за другим во избежание травм, соблюдать определенную дистанцию.
7. При проведении занятия (репетиции) на сцене пользоваться для спуска и подъема на сцену предназначенными для этого лестницами.

Санитарно-гигиенические требования к воспитанникам:

1. Приходить на занятие в специальной одежде и обуви.
2. Волосы для занятий должны быть прибраны, и не мешать исполнению движений.
3. После занятий необходимо вымыть руки, переодеться в другую одежду.