

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАМЧАТСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА
ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «РАССВЕТЫ КАМЧАТКИ»

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического Совета
от « 27 » декабря 2023 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБУДО «Камчатский
центр развития творчества детей и
юношества «Рассветы Камчатки»
_____ М.Б. Ларина
« 27 » декабря _____ 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«Студия современного танца «PRO_движение»

Возраст учащихся: 5-23 года
Срок реализации: 12 лет

Автор-составитель:
Иванова Наталья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Петропавловск-Камчатский,
2023 г.

Содержание

| | |
|-----------------------------|-------|
| I. Пояснительная записка | 3 с. |
| II. Учебные планы | 11 с. |
| III. Содержание программы | 14 с. |
| IV. Оценочные материалы | 41 с. |
| V. Информационные источники | 43 с. |

I. Пояснительная записка

Современный танец — это многожанровый и эстетический разноплановый феномен. В настоящее время при неуклонном росте интереса к современному танцу, активном развитии различных его стилей и направлений создание учебной программы по данному предмету является актуальным. С каждым годом всё больше российских и зарубежных хореографов и балетмейстеров обращаются к современной пластике, сочетают классическую хореографию и современные стили, трактуют старые известные сюжеты и постановки по-новому, облекая их в рамки современности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности по современному танцу «Многогранность современной хореографии» разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (редакция от 31.07.2020 г.) «Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступил в силу с 1.09.2020);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Проекта, разработанного Минобрнауки России и Департаментом государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Направленность программы – художественная.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Программа «Многогранность современной хореографии» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени. В процессе занятий обучающийся получает

профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии, знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

Программа опирается на новейшие современные зарубежные педагогические идеи: «фьюжена» (сплава нескольких видов пластических направлений), «тьютерства» (практического «сотворчества» педагога и воспитанников – «нога в ногу», «рука в руку», не «над воспитанниками, а вместе-рядом»).

Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей.

Отличительными особенностями программы являются:

- вариативность (корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала);
- разноуровневое обучение, при котором за критерий оценки деятельности учащегося принимаются личные достижения в овладении программным материалом;
- перспективное развитие навыков танцевального мастерства – от простого к сложному, от знаний к творчеству;
- совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку учащихся в течение всего курса обучения.

Адресат программы: данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 5 до 23 лет не имеющих противопоказаний для занятий хореографией. Программа ориентирована на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, но имеющих склонность к танцевальной деятельности. Специальных знаний по предмету не требуется. Заниматься по программе могут все желающие девочки и мальчики.

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 2160 часа, 12 лет обучения. Уровень освоения: углублённый.

Цель программы: формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи программы

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся,
- эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

Условия реализации программы

В коллектив принимаются все желающие в возрасте от 5 лет независимо от наличия у них специальных физических данных, но имеющих склонность к танцевальной деятельности. Специальных знаний по предмету не требуется.

На 1-й год обучения принимаются дети в возрасте 5 – 6 лет. В индивидуальных случаях можно зачислить ребенка в уже сформированную группу после окончания набора. Группы комплектуются до 15, а в случае необходимости до 20 человек (например – равное количество мальчиков и девочек и др.). Для зачисления необходимо предоставить медицинскую справку о со-

стоянии здоровья и отсутствии заболеваний, препятствующих обучению по программе.

Особенности организации образовательного процесса

Данная программа состоит из нескольких этапов:

1-й этап – подготовительный. На изучение первого этапа отводится 216 часов, три года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Длительность занятия для групп первого и второго года обучения – 25 минут, для третьего - 30 минут. Данный этап программы рассчитан на детей в возрасте от 5 до 6 лет. Обучение проводится в две ступени, каждая из которых рассчитана на один год.

2-й этап – совершенствование полученных знаний. На изучение этапа отводится 432 часа, два года. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Данный этап программы рассчитан на детей в возрасте от 8 до 9 лет. Этап включает четыре раздела: элементы классического танца, элементы народно-сценического танца, элементы современного танца (джаз-танец), беседы о хореографии.

3-й этап – углубленная подготовка детей, знакомство с современными направлениями в хореографии. На изучение этапа отводится 648 часов, три года. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Длительность занятия - 45 минут. Данный этап программы рассчитан на детей в возрасте от 10 до 13 лет. Этап включает пять разделов: элементы классического танца, партерный экзерсис с элементами акробатики (в стиле джаз-модерн), элементы современного танца (джаз-модерн, хип-хоп), репетиционно-постановочная работа, беседы о хореографии.

4-й этап – углубленное изучение современных направлений в хореографии. На изучение этапа отводится 432 часа, два года. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Длительность занятия - 45 минут. Данный этап программы рассчитан на детей в возрасте от 14 до 16 лет. Этап включает пять разделов: элементы классического танца, партерный экзерсис (в стиле джаз-модерн), элементы современного танца (джаз-модерн, хип-хоп), репетиционно-постановочная работа, беседы о хореографии.

5-й этап – совершенствование полученных знаний в области современной хореографии, дальнейшее изучение новых стилей. На изучение этапа отводится 432 часа, два года. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Длительность занятия - 45 минут. Данный этап программы рассчитан на детей в возрасте от 17 до 23 лет.

Каждый уровень программы является законченным этапом обучения, и в то же время основой для дальнейшего продвижения обучающегося.

В программе широко используются здоровьесберегающие технологии:

- партерная гимнастика (позволяет с наименьшими затратами энергии повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать правильную осанку);
- дыхательная гимнастика (учит согласовывать дыхание с движением);
- самомассаж (является основой закаливания и оздоровления детского организма);
- игры-релаксации (для снятия нервного напряжения).

Данная программа определяет основной подход к изучению современной хореографии, объём и распределение материала на каждом году обучения. Руководствуясь основными принципами работы, педагог, вправе увеличить или уменьшить объём и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы, способностей обучающихся и конкретных условий работы.

Программой предусмотрена возможность проведения занятий в дистанционном формате по определенным разделам в случае необходимости.

Формы проведения занятий

Репетиция – в одном занятии сочетаются теоретическая и практическая часть. Групповые занятия рассчитаны на основную массу обучающихся. Дети осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех движения и комбинации. Отработка происходит под руководством педагога.

Индивидуальные занятия или занятия по подгруппам проводятся с целью отработки концертных номеров для солистов, для улучшения техники исполнения. При наличии в группе мальчиков допустимы занятия по подгруппам, для лучшего усвоения техники мужского исполнения. Тогда обязательными являются и сводные репетиции.

Коллективные занятия (сводные репетиции) – проводятся с целью постановки танцевальных номеров и их отработки, а также для усвоения навыков парного исполнения.

Так же занятия проходят в форме бесед, экскурсий, творческих встреч, концертных и конкурсных выступлений, творческих отчетов. Можно применить и дистанционный формат занятий, определенных разделов программы, если это необходимо.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- *коллективная (ансамблевая)*: организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт);

- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- *индивидуальная*: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение

Качественное обучение учащихся зависит не только от высокопрофессионального преподавательского состава, правильно выстроенного учебного процесса, но и от необходимых условий для проведения учебных и репетиционных занятий.

Методическое обеспечение программы

| № | Тема, раздел | Приемы и методы организации | Дидактический материал | Формы подведения итогов | Техническое обеспечение |
|----|-------------------------------------|---|---|--|------------------------------|
| 1 | Вводное занятие | словесный | | опрос | музыкальный центр |
| 2 | Общеразвивающие упражнения | словесный; наглядный; практика; игровой | | наблюдение | аккомпаниатор магнитофон |
| 3 | Ритмика | словесный; наглядный; практика; игровой | использование предметов: мяч, ленты | наблюдение | аккомпаниатор магнитофон |
| 4 | Танцевальные движения | словесный; наглядный; практика; метод повтора; игровой. | использование предметов: мяч, обруч, ленты. | наблюдение; исполнение выученных движений самостоятельно. | аккомпаниатор магнитофон. |
| 5 | Музыкальные игры | словесный; наглядный; практика; игровой. | игрушки | наблюдение | аккомпаниатор магнитофон |
| 6 | Постановка танцев | словесный; наглядный; практика; метод повтора; игровой | | самостоятельное исполнение, выступление. | аккомпаниатор магнитофон |
| 7. | Элементы классического танца | словесный, наглядный, практика, метод повтора | специальная литература; видео-материал | наблюдение; исполнение выученных движений самостоятельно | аккомпаниатор |

| | | | | | |
|-----|---|--|---|--|-----------------------------|
| | | | | ательно | |
| 8. | Элементы народно-сценического танца | словесный; наглядный; практика; метод повтора | специальная литература; видео-материал | наблюдение; исполнение выученных движений самостоятельно | аккомпаниатор магнитофон |
| 9. | Танец джаз-модерн | словесный; наглядный; практика; метод повтора | специальная литература; видео-материал | наблюдение; исполнение выученных движений самостоятельно | магнитофон |
| 10. | Современные направления (хип-хоп) | словесный; наглядный; практика; метод повтора | видео-материал | наблюдение; исполнение выученных движений самостоятельно; импровизация | магнитофон |
| 11. | Партерный экзерсис (в стиле джаз-модерн) | словесный; наглядный; практика; игровой | специальная литература; видео-материал | наблюдение; исполнение выученных движений самостоятельно | магнитофон |
| 12. | Постановка танцев | словесный; наглядный; практика; метод повтора | | самостоятельное исполнение, выступление | магнитофон |

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- основные стили современной хореографии;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

Обучающиеся будут уметь:

- исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца;

- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами; выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики.

Метапредметные (общеучебные) результаты обучения будут охарактеризованы:

- повышением уровня культурного развития личности,
- развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации);
- высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии; владением технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления; развитием учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

Личностные результаты будут охарактеризованы:

- проявлением трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости; навыками самооценки;
- ответственностью за собственный и коллективный результат;
- способностью справиться с конфликтной ситуацией; установлением и укреплением дружеских взаимоотношений в коллективе.

II. Учебные планы

Учебно-тематический план первого года первого этапа обучения

| № | Раздел | Теория | Практика | Всего |
|---|----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Общеразвивающие упражнения | 3 | 7 | 10 |
| 2 | Ритмика | 6 | 14 | 20 |
| 3 | Танцевальные движения | 8 | 22 | 30 |
| 4 | Музыкальные игры | 2 | 10 | 12 |
| | Итого | 19 | 53 | 72 |

Учебно-тематический план второго года первого этапа обучения

| № | Раздел | Теория | Практика | Всего |
|---|----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | Общеразвивающие упражнения | 3 | 7 | 10 |
| 2 | Ритмика | 6 | 14 | 20 |
| 3 | Танцевальные движения | 8 | 22 | 30 |
| 4 | Музыкальные игры | 2 | 10 | 12 |
| | Итого | 19 | 53 | 72 |

Учебно-тематический план третьего года первого этапа обучения

| № | Раздел | Теория | Практика | Всего |
|----|----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1. | Общеразвивающие упражнения | 3 | 7 | 10 |
| 2. | Ритмика | 6 | 14 | 20 |
| 3. | Танцевальные движения | 8 | 22 | 30 |
| 4. | Музыкальные игры | 2 | 10 | 12 |
| | Итого | 19 | 53 | 72 |

Учебно-тематический план второго этапа обучения

| № | Наименование разделов | 1 год | | | 2 год | | |
|---|------------------------------|--------|----------|-----------|--------|----------|-----------|
| | | теория | практика | всего | теория | практика | всего |
| 1 | Элементы классического танца | 10 | 45 | 55 | 10 | 45 | 55 |

| | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|
| 2 | Элементы народно-сценического танца | 8 | 40 | 48 | 8 | 40 | 48 |
| 3 | Элементы современного танца | 8 | 54 | 62 | 8 | 54 | 62 |
| 4 | Постановочная работа | - | 45 | 45 | - | 45 | 45 |
| 5 | Беседы о хореографии | 6 | - | 6 | 6 | - | |
| Итого | | 32 | 184 | 216 | 32 | 184 | 216 |

Учебно-тематический план третьего этапа обучения

| № | Наименование разделов | 1 год | | | 2 год | | |
|--------------|--|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|
| | | теория | практика | всего | теория | практика | всего |
| 1 | Элементы классического танца | 2 | 30 | 32 | 2 | 30 | 32 |
| 2 | Элементы народно-сценического танца | 2 | 30 | 32 | 2 | 30 | 32 |
| 3 | Элементы современного танца | 4 | 50 | 54 | 4 | 50 | 54 |
| 4 | Партерный экзерсис (в стиле джаз-модерн) | 4 | 50 | 54 | 4 | 50 | 54 |
| 5 | Постановочная работа | - | 40 | 40 | - | 40 | 40 |
| 6 | Беседы о хореографии | 4 | - | 4 | 4 | - | 4 |
| Итого | | 16 | 200 | 216 | 16 | 200 | 216 |

Учебно-тематический план четвертого этапа обучения

| № | Наименование раздела | 1 год | | | 2 год | | | 3 год | | |
|----------|------------------------------|--------|----------|-----------|--------|----------|-----------|--------|----------|-----------|
| | | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего |
| 1 | Элементы классического танца | 2 | 45 | 47 | 2 | 45 | 47 | 2 | 40 | 42 |
| 2 | Партерный экзерсис с | 2 | 56 | 58 | 2 | 56 | 58 | 2 | 56 | 58 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|--|----------|------------|------------|----------|------------|------------|----------|------------|------------|
| | элементами акробатики (в стиле джаз-модерн) | | | | | | | | | |
| 3 | Элементы современного танца (джаз-модерн, хип-хоп) | 2 | 60 | 62 | 2 | 60 | 62 | 2 | 60 | 62 |
| 4 | Репетиционно-постановочная работа | - | 46 | 46 | - | 46 | 46 | - | 51 | 51 |
| 5 | Беседы о хореографии | 3 | - | 3 | 3 | - | 3 | 3 | - | 3 |
| Всего | | 9 | 207 | 216 | 9 | 207 | 216 | 9 | 207 | 216 |

Учебно –тематический план пятого этапа обучения

| № | Наименование разделов | 1 год | | | 2 год | | |
|--------------|-----------------------------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|
| | | теория | практика | всего | теория | практика | всего |
| 1 | Элементы классического танца | 4 | 30 | 34 | 4 | 30 | 34 |
| 2 | Танец джаз-модерн | 5 | 60 | 65 | 5 | 60 | 65 |
| 3 | Современные направления (хип-хоп) | 5 | 60 | 65 | 5 | 60 | 65 |
| 4 | Постановочная работа | - | 42 | 42 | - | 42 | 42 |
| 5 | Беседы о хореографии | 10 | - | 10 | 10 | - | 10 |
| Итого | | 24 | 192 | 216 | 24 | 192 | 216 |

III. Содержание программы

Содержание занятий первого года первого этапа обучения

Ритмика - специальный раздел в системе хореографического воспитания детей, который имеет свою цель - активизировать восприятие детьми музыки через движение и помочь выявить их музыкальные способности. Основные задачи занятий ритмикой:

1. укреплять здоровье детей;
2. способствовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце и художественного вкуса;
3. развивать силу, выносливость, волю, координацию движений, умение преодолевать трудности;
4. формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений.

- движений и поз; избавлять от стеснительности, зажатости, комплексов;
5. учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

По окончании первого года первого этапа обучения дети должны:

Знать:

- правила поведения в музыкальном зале;
- правила построения при выполнении разминки;
- основные положения рук в русском народном танце;
- некоторые элементы русского народного танца (притопы, прихлопы, выставление ноги на пяточку).

Уметь:

- исполнять танцевальные элементы в соответствии со своими физическими данными;
- начинать движение после вступления и заканчивать с окончанием музыкального предложения;
- отражать в движении характер музыки;
- передать ритмический рисунок хлопками.

Владеть:

- навыком коллективной игры.

На занятиях с детьми 5 лет обучения нужно учитывать, что они еще не знают, как воспринимать музыку, как увязать с ней свои движения. В этом возрасте ребенок реагирует на все очень живо, он жаждет новой информации и воспринимает ее на лету. Полученные им впечатления остаются в памяти и становятся основой восприятия и познания окружающего мира.

У детей 6 лет появляется уверенная и твердая поступь, движения их становятся более осознанными. Все это дает возможность усложнять предлагаемые упражнения и приучать детей к самостоятельному выполнению заданий.

К 7 годам дети почти полностью могут управлять своим телом и способны координировать движения. Чтобы заинтересовать их занятиями ритмикой, способствуя тем самым их дальнейшему физическому и эстетическому развитию, необходимо подбирать более сложные движения и построения, рассчитанные на быструю смену ориентиров.

Но есть правила общие для работы с детьми всех возрастов. Занятие должно быть построено таким образом, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание. Нельзя перегружать детей бегом или подскоками, так как это может привести к чрезмерным психо-эмоциональным и сердечно-сосудистым перегрузкам. В процессе занятий непременно следует учитывать индивидуальные возможности каждого ребенка.

Основными средствами ритмической тренировки являются музыка и движение. Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: и гимнастические, и бытовые, и танцевальные. С первых занятий дети приобретают необходимые музыкально-двигательные навыки, привыкают внимательно слушать музыку во время исполнения движений, начинать и оканчивать движение вместе с музыкой.

Музыкальные произведения, подбираемые для занятий ритмикой, должны быть доступны для восприятия и соответствовать возрасту детей. Характерная черта ритмических занятий - большое количество заданий для коллективного выполнения, что помогает детям учиться ориентировке в пространстве.

Основной формой проведения занятий является игра. Игра всегда вызывает у детей приподнятое настроение, формирует устойчивое заинтересованное отношение к занятию, вызывают активную работу мысли ребенка, доставляет детям большое удовольствие и избавляет их от скучного нарочитого изучения движений. *Возможен дистанционный формат обучения такого раздела, как ритмика (развитие чувства ритма через хлопки и стихи, пальчиковая гимнастика), также можно применить некоторые общеразвивающие упражнения.*

Разработка и формирование репертуара в каждой возрастной группе — это бесконечный творческий процесс. Репертуар строится исходя из запросов и интересов самих детей, отражая явления окружающей жизни, включая мир природы, героев популярных сказок, песен. В этом процессе самое главное совместное творчество педагога и ребенка.

Сентябрь

1. Общеразвивающие упражнения: повороты, наклоны головы, подъем и опускание плеч, наклоны корпуса, «пружинка».
2. Ритмика: простые хлопки, ходьба по кругу, построение в колонну, пальчиковая гимнастика.
3. Танцевальные движения: положение рук на поясе, притопы, выставление ноги на пятку.
4. Музыкальные игры: «бабушкин клубок», «кот и мыши».
5. Тематическое занятие: «Осенний лес».

Октябрь

1. Общеразвивающие упражнения подъем и опускание рук: с различной амплитудой, с добавлением корпуса (раскачивание стволы деревьев), вращение кистей.
2. Ритмика: темп, устойчивость в заданном темпе (ходьба, легкий бег, марш).
3. Танцевальные движения: удары одной ногой, повороты на месте, вокруг себя вправо, влево.
4. Музыкальные игры «день и ночь», «прогулка».

5. Тематическое занятие: «Щедрая осень».

Ноябрь

1. Общеразвивающие упражнения: боковые наклоны с постепенным увеличением и уменьшением амплитуды движения, прыжки.
2. Ритмика: хлопки в ладоши, по коленям, по полу, по плечам. «Дождик» - пальчиковая гимнастика.
3. Танцевальные движения: шаг на всей стопе по кругу, в круг, из круга спиной.
4. Музыкальные игры: «нитка-иголка», «найди свое место».
5. Тематическое занятие: «В зоопарке».

Декабрь

1. Общеразвивающие упражнения: «фонарики», «столбик - стульчик», пальчиковая гимнастика.
2. Ритмика тройные хлопки, движения руками плавные и резкие «деревянные и тряпочные куклы», «гусары и барышни».
3. Музыкальные игры: «день и ночь».
4. Тематическое занятие «Зимний лес».
5. Постановка танцев «Снежинки», «Бусинки», «Снеговик», «Гномы».

Январь

1. Общеразвивающие упражнения и игры: игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами «зайка», «зайка и барабан», «петушок», «жук».
2. Ритмика: переключение с одного темпа на другой.
3. Танцевальные движения: русские плясовые движения.
4. Музыкальные игры: «быстро — медленно».
5. Тематическое занятие: «Зимние игры».

Февраль

1. Общеразвивающие упражнения, имитирующие игру на различных музыкальных инструментах (балалайка, пианино, барабан, тарелки, дудочка и др.) - «военный оркестр».
2. Ритмика, упражнения на определение динамики музыкального произведения (громко - топать, тихо - присесть, громко - бег, тихо – шаги).
3. Танцевальные движения: шаги на полупальцах по рисунку, прямой галоп, боковой галоп.
4. Музыкальные игры: «веселые путешественники».
5. Тематическое занятие: «Веселые моряки».

Март

1. Общеразвивающие упражнения, имитирующие помощь по дому: «стирка», «няньки», «поварята» и др.
2. Ритмика: упражнения на определение характера музыки.

3. Танцевальные движения", движения с платочком, движения в паре, положение рук - «лодочка», галоп в паре.
4. Музыкальные игры: «ловишки».
5. Тематическое занятие: «все для мамочки любимой».
6. Постановка танцев: «Стирка», «Веселые повара».

Апрель

1. Общеразвивающие упражнения: разминка - «танцуем сидя».
2. Ритмика: упражнения с обручем.
3. Танцевальные движения, танцевальная композиция на основе русских движений.
4. Музыкальные игры: «море волнуется».
5. Тематическое занятие: «Весенний лес»

Май

1. Общеразвивающие упражнения имитирующие повадки разных животных и птиц.
2. Ритмика: перемещение в пространстве по двум кругам, шеренгами навстречу друг другу.
3. Танцевальные движения: полька по кругу с элементами галопа, хлопками, поворотами, притопами
4. Музыкальные игры: «море волнуется».
5. Тематическое занятие: «В зоопарке».

Календарно-учебный график

| Год обучения, номер группы | Дата начала обуч. по программе | Дата оконч. обучения по программе | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Продолжительность каникул |
|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|--|
| Младшая группа, 3 год обучения | 07.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | | | Зимние с 29.12.2023 по 07.01.2024 Летние с 01.06.2024 по 06.09.2024 |
| Средняя группа 1, 6 год обучения | 07.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | | | Зимние с 29.12.2023 по 07.01.2024 Летние с 01.06.2024 по 06.09.2024 |
| Средняя группа 2/1, 5 год обучения | 07.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | | | Зимние с 29.12.2023 по 07.01.2024 Летние с 01.06.2024 по 06.09.2024 |
| Средняя группа 2/2, 5 год обучения | 07.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | | | Зимние с 29.12.2023 по 07.01.2024 Летние с 01.06.2024 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|------------|------------|----|--|--|--|
| | | | | | | по 06.09.2024 |
| Старшая группа, 8 год обучения | 07.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | | | Зимние с 29.12.2023 по 07.01.2024 Летние с 01.06.2024 по 06.09.2024 |
| Молодежная группа, 12 год обучения | 07.09.2023 | 31.05.2024 | 36 | | | Зимние с 29.12.2023 по 07.01.2024 Летние с 01.06.2024 по 06.09.2024 |

Содержание занятий второго года первого этапа обучения

По окончании второго года первого этапа обучения дети должны

Знать:

- правила поведения при проведении партерной гимнастики;
- правила исполнения танцевальных номеров на праздниках в детском саду;
- правила исполнения танцевальных элементов в паре.

Уметь:

- исполнять танцевальные элементы в различных музыкальных темпах, различного характера;
- исполнять некоторые танцевальные элементы в паре;
- ориентироваться на заданной площадке.

Владеть:

- техникой исполнения партерной гимнастики в соответствии со своими индивидуальными возможностями;
- техникой исполнения подскоков и прыжков.

Сентябрь

1. Общеразвивающие упражнения: повороты, наклоны головы, подъем и опускание плеч, наклоны вниз, подъем на полупальцы, «пружинка», прыжки.
2. Ритмика: сильная и слабая доля такта, ритмические акценты в музыке.
3. Танцевальные движения: простые шаги, легкий бег, шаг на всей стопе, на полупальцах, позиции ног - 1-я («бантик»), 2-я («воротца»), 3-я («молоточек»).
4. Музыкальные игры: «плетень», «волк и зайцы».
5. Тематическое занятие: «Осенний хоровод».

Октябрь

1. Общеразвивающие упражнения: «мячик», «жуки», «стрелочки», «фонарики».
2. Ритмика: отражать в движении характер музыки; начало и конец движения в соответствии с музыкой, упражнения с лентой.
3. Танцевальные движения: подскоки, прыжки с ноги на ногу, прямой галоп,

поочередное выставление ноги на пятку и на носок. Ориентация в пространстве.

4. Музыкальные игры: «день и ночь», «ловишки».

5. Тематическое занятие: «Праздник урожая».

6. Постановка танцев: «Грибочки», «Лягушата».

Ноябрь

1. Общеразвивающие упражнения: марш с высоким коленом, «пружинка» с хлопками, резкие и плавные движения руками.

2. Ритмика: передавать хлопками простой ритмический рисунок. Самостоятельно строить круг, ходить по кругу, сужать и расширять круг.

3. Танцевальные движения прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Комбинации на основе выученных ранее движений.

4. Музыкальные игры: «найди свое место», «воробушки».

5. Тематическое занятие: «Осенний лес»

Декабрь

1. Общеразвивающие упражнения прыжки на одной ноге, выпады вправо, влево, вперед, назад.

2. Ритмика: двигаясь по кругу соблюдать интервалы.

3. Танцевальные движения: приставные шаги вправо, влево, повороты на месте вправо, влево, упражнения с палочками,

4. Музыкальные игры: «прогулка», «день и ночь».

5. Тематическое занятие: «Зимние игры».

6. Постановка танцев: «Шуты», «Колокольчики», «Сказочный бал».

Январь

1. Общеразвивающие упражнения', полуприседания и полные приседания, пальчиковая гимнастика, хлопки над головой, за спиной, справа и слева.

2. Ритмика: выразительное движение в соответствии с характером музыки, смена движений в связи со сменой темпа.

3. Танцевальные движения: бег разнохарактерный, элементы восточного танца: круговые движения кистью руки, «свеча», «фонтан», наклоны корпуса вперед, назад, движения бедрами, различные позировки.

4. Музыкальные игры: импровизационная игра «если б я был султан».

5. Тематическое занятие: «Веселые путешественники».

Февраль

1. Общеразвивающие упражнения имитирующие повадки различных животных и птиц.

2. Ритмика: притопы, удары всей стопой в сочетании с хлопками, используя различный ритмический рисунок.

3. Танцевальные движения полуприсядки с выставлением ноги на пятку, повороты на полупальцах и на притопах в характере русского народного танца, по-

вороты в паре, под рукой и др. простые хлопушки в характере русского народного танца. Композиция на основе выученных движений. 4. музыкальные игры: «платочек», «плетень».

5. Тематическое занятие: «Русские богатыри» (постановка танцев: «Маруся», «Колыбельная», «Сапожники»).

Март

1. Общеразвивающие упражнения, имитирующие домашний труд (стирка, уборка, мытье окон и зеркал и т.д.).

2. Ритмика: передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок, хлопki в парах.

3. Танцевальные движения: творчески использовать знакомые движения в свободных плясках, импровизациях, играх. Элементы польки (галоп, подскоки, повороты на подскоках, переходы по рисунку).

4. Музыкальные игры: «делай как я», «море волнуется».

5. Тематическое занятие: «К нам гости пришли».

Апрель

1. Общеразвивающие упражнения, элементы партерной гимнастики в положении сидя на полу: по-турецки, на коленях, на ягодицах.

2. Ритмика: передавать в движениях смену частей музыкального произведения.

3. Танцевальные движения: приставные шаги с приседанием вправо и влево, резкие, отрывистые движения руками с элементами современной пластики.

4. Музыкальные игры: «день и ночь», «ловишки».

5. тематическое занятие: «Весенняя прогулка»

Май

1. Общеразвивающие упражнения: имитирующие движения различного транспорта (автомобиль, самолет, паровоз и др.).

2. Ритмика: упражнения с мячом.

3. Танцевальные движения: полька в парах — композиция.

4. Музыкальные игры: «мы едем, едем, едем...».

5. Тематическое занятие: «Веселые путешественники».

Содержание занятий третьего года первого этапа обучения

По окончании третьего года первого этапа обучения дети должны

Знать:

- композиционные понятия: линия танца, рисунок танца;
- понятия: пауза, жест, поза, музыкальная фраза.

Уметь:

- самостоятельно исполнять танцевальные элементы и небольшие композиции;
- акцентировать конец музыкальной фразы (притопом, хлопком, ударом, соскоком);
- отражать в движении динамические оттенки музыки (форте, пиано, легато, стаккато);
- переключаться с одного темпа на другой.

Владеть:

- навыками различных перестроений в пространстве;
- навыками импровизации.

Сентябрь

1. Общеразвивающие упражнения: повороты, наклоны головы, подъем и опускание плеч поочередно и вместе в различном ритмическом рисунке, «пружинка» с хлопками и с наклонами головы в различном ритмическом рисунке, наклоны корпуса вниз, боковые наклоны с различной амплитудой.
2. Ритмика: упражнения на определение характера музыки, изменения динамики, темпа.
3. Танцевальные движения: марш с высоким коленом, четкие повороты на 90 и 180 градусов, фиксирующие позы, перестроения: колонна-круг; одна шеренга-две шеренги и др.
4. Музыкальные игры: «кот и мыши».
5. Тематическое занятие: «Лесная сказка».

Октябрь

1. Общеразвивающие упражнения: пальчиковая гимнастика со стихами и речитативом: «Белка», «Помощники», «Флажок», «Пароход», «Грабли».
2. Ритмика: упражнения на четкую передачу в движениях начала и окончания музыкальных фраз, частей и всего музыкального произведения. Упражнения с лентами.
3. Танцевальные движения: легкий бег на полупальцах, взмахи руками, повороты на полупальцах, покачивания, перестроения в различные рисунки.
4. Музыкальные игры: «день и ночь».
5. Тематическое занятие: «Осень»
6. Постановка танцев: «Непогода», «Трудяги муравьи».

Ноябрь

1. Общеразвивающие упражнения: партерная гимнастика в положении лежа на спине и на животе, используя образные упражнения: «кошечка», «пантера», «жуки», «кобра», «морская звезда» и др.
2. Ритмика: музыкальный образ, музыкальные акценты.
3. Танцевальные движения: элементы испанского танца (выстукивания, хлопки, характерные движения кистями рук, широкий шаг, позы, повороты, работа с юбкой). Манера исполнения.
4. Музыкальные игры: «делай как я, делай лучше меня».
5. Тематическое занятие: «Веселые путешественники».

Декабрь

1. Общеразвивающие упражнения: движения, имитирующие зимние забавы (катание на лыжах, игра в снежки и др.), движения, имитирующие природные явления (идет снег, дует ветер, пурга, метель и др.)
2. Ритмика: темп (устойчивость в темпе, переключение с одного темпа на другой)
3. Танцевальные движения: бег с высоким коленом, «дразнилка», прыжки на одной ноге, кувырок вперед, выпады, соскоки, перестроения.
4. Музыкальные игры: «найди свое место».
5. Тематическое занятие: «Шутовские забавы».
6. Постановка танцев: «Испания - мечта моя», «Королевские шуты».

Январь

1. Общеразвивающие упражнения: комплекс игропластики («медведь», «цапля», «орлы», «кошечка», «лев», «собачка» и др.).
2. Ритмика: ускорение и замедление темпа ходьбы, бега и т. п.
3. Танцевальные движения: русские плясовые движения - притопы, ковырялочки, повороты, полуприсядки, хлопушки и др.
4. Музыкальные игры: «платочек», «плетень».
5. Тематическое занятие: «Зимняя сказка».

Февраль

1. Общеразвивающие упражнения: «робот», «невесомость», «ракета», «мотор», «взлет» и др.,
2. Ритмика: отражение в движениях характера музыки, изменения динамики.
3. Танцевальные движения: элементы современного танца - резкие движения руками, головой, резкие выпады, сочетания движений, четкие перестроения.
4. Музыкальные игры: «парашютисты».
5. Тематическое занятие: «Космическое путешествие».

Март

1. Общеразвивающие упражнения, имитирующие домашний труд (стирка,

уборка, мытье окон и зеркал и т.д).

2. Ритмика: отмечать в движениях сильную долю такта, используя хлопки, притопы, удары, позы.
3. Танцевальные движения: элементы танца «Летка - енька».
4. Музыкальные игры: «ловишки», «эхо».
5. Тематическое занятие: «Веснянка».
6. Постановка танцев: «Веселая прогулка», «Пошла Млада за водой».

Апрель

1. Общеразвивающие упражнения, имитирующие повадки животных и птиц.
2. Ритмика: упражнения с мячом и обручем.
3. Танцевальные движения: танцевальная композиция с мячом и обручем на основе спортивных упражнений и элементах современного танца
4. Музыкальные игры: «попрыгунчики - воробышки».
5. Тематическое занятие: «В зоопарке».

Май

1. Общеразвивающие упражнения: комплекс развивающей гимнастики.
2. Ритмика: ритмический рисунок, акцент, темп и динамика.
3. Танцевальные движения: элементы цыганского танца - шаги, перегибы корпуса, положения рук, повороты в паре, хлопушки, выпады на колени и др.
4. Музыкальные игры: «эхо», «день и ночь».
5. Тематическое занятие: «поездка к морю».
6. Постановка танцев: «Цыгане», «Спорт, спорт, спорт».

Содержание программы второго этапа обучения

Программа делится на 4 раздела:

1. Элементы классического танца
2. Элементы народно-сценического танца
3. Элементы современного танца (джаз-танец), *возможен дистанционный формат для партерной части урока на укрепление, растяжку и подкачку мышц*
4. Беседы о хореографии (*могут проводиться в дистанционный формате*)

К концу второго этапа обучения дети должны:

Уметь:

- координировать напряжение и расслабление отдельных мышц.

Знать:

- названия упражнений, основные правила дыхания.

Исполнять:

- движения в соответствии с ритмом по заданию педагога.

Иметь: сформированную и правильную осанку, гибкие связки, эластичные мышцы в соответствии с уровнем освоения навыка.

Дети разучивают азбуку классического танца. К концу 2 этапа обучения учащиеся осваивают элементарный классический экзерсис у станка (лицом). Большое внимание уделяется формированию осанки. Продолжается знакомство со специальной терминологией. Дети ведут записи в специальных тетрадях.

В партерной гимнастике используются знания подготовительного этапа обучения и разучиваются новые упражнения, направленные на развитие возможностей организма: выворотность, гибкость, растяжка, укрепление спины. Напряжение и расслабление мышц.

Народно-сценический танец помогает детям раскрепоститься, развивает положительные эмоции. На уроке изучаются элементы только на середине зала.

Современный танец позволяет создавать «собственную манеру исполнения», дает детям возможность представить свой взгляд на мир. На уроке изучаются элементы джаз-танца и хип-хоп.

При составлении программы учитываются физические данные учащихся. Педагог может перенести на следующий год изучение кокого-либо движения, если оно окажется недоступным данному классу.

Урок строится по принципу:

1. Оргмомент (вводная часть, тема)
2. Разминка

3. Основная часть – повторение и изучение новых элементов

Цель: Укрепление и развитие костно-мышечного аппарата, формирование танцевальной осанки. Укрепление здоровья.

Задачи: Развитие выворотности (стопы, голени, бедра)

Развитие подвижности суставов, эластичности мышц и связок

Развитие гибкости, баллона

Развитие координации

Раздел 1: Разминка

Задачи разминки: разогреть мышцы шеи, спины, икроножные мышцы.

Подготовить детей для дальнейшей работы в классе.

- ✓ Наклоны головы: вверх, вниз, влево, вправо
- ✓ Повороты головы: влево, вправо
- ✓ Упражнения для кистей рук
- ✓ Наклоны корпуса
- ✓ Подъемы на полупальцы
- ✓ Прыжки по 6 поз.

Раздел 2: Элементы классического танца

Экзерсис у станка:

- ✓ Работа над постановкой корпуса по 1, 2, 5 поз. ног - м/р 4/4, 3/4.
- ✓ Релеве на полупальцах по 1, 2, 5, 6 поз. ног - м/р 4/4
- ✓ Деми плие по 1, 2, 5, 6 поз. ног - м/р 4/4
- ✓ Ботман тандю по 1 поз. ног в сторону, вперед, назад - м/р-2/4
- ✓ Ботман тандю с деми плие по 1 поз. ног (крестом) м/р 4/4
- ✓ Пассе партер м/р 4/4
- ✓ Понятие направлений ан деор и ан дедан
- ✓ Деми ронд де жамп партер по четверти круга м/р 4/4
- ✓ Положение ноги на сюр ле куде пье (обхватное и условное)
- ✓ Ронд де жамб пар тэр ан деор и ан дедан м/р 4/4
- ✓ Релеве лян на 25⁰ по 1 поз. ног (крестом)
- ✓ Батман тандю жете по 1 поз. ног м/р 2/4

Экзерсис на середине:

- ✓ Подготовительные упражнения для рук с приемом аллонже
- ✓ Позиии рук (группировка пальцев)
- ✓ Постановка корпуса, рук, головы
- ✓ 1 пор де бра м/р 4/4
- ✓ Деми плие по 1, 2, 5 поз. ног с применением рук м/р 4/4

Аллегро:

- ✓ Тан леве соте по 1, 2, 5 поз. ног м/р 2/4
- ✓ Шанжман де пье м/р 2/4
- ✓ Па эшапе на 2 поз. ног м/р 2/4

Раздел 3: Элементы народного танца

Движения на середине:

Позиции рук (группировка в народной манере)

- ✓ Припадание на месте, в повороте
- ✓ «гармошка»
- ✓ Удерживание точки
- ✓ Тройной притоп
- ✓ «моталочка» по 6 поз. ног
- ✓ «ковырялочка»
- ✓ «молоточки»
- ✓ Галоп боковой в сочетании с притопом

Движения по диагонали:

- ✓ Простой танцевальный шаг
- ✓ Шаги с высокими ногами на полупальцах
- ✓ Припадание с продвижением вперед и в сторону
- ✓ Переменный шаг
- ✓ Па польки
- ✓ Галоп
- ✓ Крутка «козлик»
- ✓ Прыжки с поджатыми ногами

На основе проученных движений составляются танцевальные связки и небольшие этюды в современной обработке.

Раздел 4: Элементы современного танца

Основы джз-модерн танца позволяют наиболее комплексно воспитать тело танцора.

На начальном этапе изучаются элементарные движения в этом стиле, которые в дальнейшем послужат для изучения более сложных элементов:

- Джаз-разминка:
- Автономный разогрев различных групп мышц (изоляция):
 - ✓ Голова
 - ✓ Плечи
 - ✓ Торс
 - ✓ Бедро
 - ✓ Руки
 - ✓ «волна»
 - ✓ «свинг»
- Позиции ног (параллельные и завернутые)
- Позиции рук (аналогично классическому танцу с 1-4, но здесь важно, в какой форме находятся руки):

- ✓ Формы рук вытянутые, согнутые под прямым углом, прижатые к корпусу (согнутые в локтях)
- ✓ Форма ладони – пальцы вытянуты и прижаты, сжаты в кулак или открыты в стороны – веером
 - Партерные растяжки:
 - Уровень сидя – «релис», позиции в партере – 1, 2, 4, 5, 6; понятие – «спираль» (скручивание)
 - Уровень лежа – батманы, «стойка на лопатках», растяжка спины (ноги за голову), «мост», «шпагаты»
 - Упражнения для укрепления пресса
 - Упражнения для стопы и голеностопа
 - Джаз-диагонали:
 - ✓ «кик» - пинок
 - ✓ «кросс»
 - Элементарные танцевальные связки

Содержание программы третьего этапа обучения

Обучение длится 3 года.

Учащиеся 3 этапа занимаются 3 раза в неделю по 2 часа.

Программа делится на 5 разделов:

1. Элементы классического танца (*возможен дистанционный формат по знанию методики исполнения*)
2. Партерный экзерсис с элементами акробатики (в стиле джаз-модерн), *возможен дистанционный формат для партерной части урока на укрепление, растяжку и подкачку мышц*
3. Элементы современного танца (джаз-модерн, хип-хоп), *возможен дистанционный формат по знанию методики исполнения*
4. Репетиционно-постановочная работа
5. Беседы о хореографии (*могут проводиться в дистанционном формате*)

Программа подразумевает систематизацию знаний, полученных на первых этапах обучения. Наряду с прохождением нового материала, повторяется и закрепляется пройденный материал за счет усложнения комбинаций. Вводится изучение упражнений у станка одной рукой. Изучение вращений на середине. Изучение поворотов и полуповоротов у станка и на середине.

Цель: Знакомство с различными стилями хореографии. Развитие зрительной и мышечной памяти.

Задачи: Формирование танцевальных знаний, умений и навыков на основе владения программного материала.

К концу третьего этапа обучения дети должны:

Знать:

- основные правила исполнения экзерсиса у станка и на середине.
- порядок исполнения позиций в партере.
- элементы джаз-модерн танца.
- познакомиться с одним из стилей хип-хопа на усмотрение педагога.

Уметь:

- исполнять классический экзерсис одной рукой у станка.
- исполнять движения на мелодию с затакта.
- исполнять элементы джаз-модерн танца и хип-хопа.
- исполнять вращения по диагонали.

Иметь:

- сформированную правильную осанку.

- представление о различных формах хореографии.

Исполнять:

- классический,
- партерный,
- современный экзерсис.

Тема: Элементы классического танца.

Экзерсис у станка:

- ✓ Препарасьон
- ✓ Деми плие по всем позициям (4 позиция вводится во 2 полугодии)
- ✓ Гранд плие по 1, 2, 5 позициям ног
- ✓ Батман тандю по 5 позиции ног «крестом» в соединении с плие
- ✓ Батман тандю жете в сочетании с пике
- ✓ Батман фондю
- ✓ Батман фраппе (крестом)
- ✓ Ронд де жамб партер в сочетании с плие в пассе партер
- ✓ Батман релеве лян на 90^0
- ✓ Батман девелопе на 90^0
- ✓ Пти батман сюр ле куде пье
- ✓ Адажио (релеве лян в сочетании с девелопе)
- ✓ Гранд батман жете (крестом)
- ✓ Перегибы корпуса

Упражнения на середине:

- ✓ Деми плие по всем позициям
- ✓ Гранд плие по 1, 2, 5 позициям ног
- ✓ На середину выносятся проучивание крестом упражнений, выученных у станка (по заданию педагога)
- ✓ Батман релеве лян на 25^0
- ✓ Изучение тан лие партер вперед и назад
- ✓ Позы: круазе и эфасе

Аллегро:

- ✓ Па ассамблее в сторону м/р 2/4 на 2 такта
- ✓ Сиссон семпель
- ✓ Па жете

Танцевальные элементы:

- ✓ Шаг полонеза
- ✓ Вальсовый шаг
- ✓ Па польки

Основные понятия: Устойчивость, одновременное сгибание и разгибание ног. Плие, толчок, сохранение позиций в воздухе и на полу.

Умения и навыки: Умеют исполнять основные движения экзерсиса у станка и на середине. Умеют исполнять движения с применением релеве у станка. Знают правила исполнения прыжков. Умеют исполнять прыжки с 2-х ног на 2-е, с 2-х ног на 1-у.

Тема: Партерный экзерсис с элементами акробатики (в стиле джаз-модерн).

Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Урок состоит из 3-х частей:

1. разминка
2. партер
3. кросс

Разминка: Упражнения, направленные на быстрый разогрев мышц, подготавливает к более сложным движениям в партере.

- ✓ Голова
- ✓ Плечи
- ✓ Грудная клетка
- ✓ Бедра
- ✓ Позвоночник (наклоны корпуса вперед, в сторону, спирали с добавлением рук, «волна», пордебра с использованием «арки»)

Партер:

- ✓ Уровень сидя:

6 позиция (ноги вместе вытянуты вперед) – вытягивание и сокращение стопы (пуант, флэкс). Наклоны вперед к ногам («складочка»). Спирали с подъемом ног вперед на 45° .

1 позиция («лягушка») – «волны», перегибы корпуса (вправо, влево, вперед, назад-«арка»), спирали с подъемом ног на 45° .

2 позиция (ноги разведены максимально в стороны) – боковые перегибы корпуса вправо, влево; наклоны к правой и к левой ноге; наклоны в центр.

4 позиция – подготовительные упражнения для грамотного исполнения этой позиции, комбинация на растяжку в этой позиции.

5 позиция – правильность занимаемой позиции, комбинация на растяжку, перевороты через спину из этой позиции (с ногами, прижатыми к груди, с разножкой)

- ✓ Уровень лежа:

Проучивание «контракции» (сжатие – аналогично выдоху и направлено на группировку тела к центру), «релис» - расширение, аналогично вдоху, когда энергия из центра тела распространяется наружу.

Упражнения для укрепления пресса.

Упражнения для растяжки позвоночника (ноги за голову)

- Заключительное упражнение – полное расслабление корпуса

Кросс:

- ✓ Танцевальные комбинации в стиле джаз.
- ✓ Танцевальные комбинации с элементами акробатики по диагонали и на середине зала
- ✓ Передвижение в пространстве. Шаги на координацию. Соединение шагов, прыжков, вращений в единую комбинацию по заданию педагога
- ✓ Упражнения на развитие прыжка

Умения и навыки: Умеют исполнять комплекс упражнений в партере, сознательно владеют своими мышцами. Знают порядок позиций в партере. Владеют современной манерой исполнения движений.

Тема: Элементы современного танца (джаз-модерн, хип-хоп)

На третьем году обучения продолжается изучение элементов современного танца в усложненном варианте. Занятие также состоит из:

1. разминки
2. партера
3. диагоналей

1. Разминка:

- ✓ Изоляция (голова, плечи, грудная клетка, бедра, руки – более сложный ритмический рисунок, одновременная работа разных частей тела), «волны» в различных направлениях. Наклоны в различных направлениях.
- ✓ Комбинация – плие в джаз-модерне
- ✓ Комбинация – батман тандю в джаз-модерне
- ✓ Комбинация – батман жете в джаз-модерне
- ✓ Комбинация – ронд де жамб партер в джаз-модерне
- ✓ Комбинация – пассе в джаз-модерне
- ✓ Комбинация – гранд батман в джаз-модерне

2. Партер:

В партере используются упражнения с урока партерного экзерсиса.

3. Диагонали

- ✓ Па де буре в повороте
- ✓ Танцевальные комбинации в стиле джаз-модерн
- ✓ Танцевальные комбинации с элементами акробатики по диагонали и на середине зала
- ✓ Передвижение в пространстве. Шаги на координацию. Соединение шагов, прыжков, вращений в единую комбинацию по заданию педагога
- ✓ Упражнения на развитие прыжка

На третьем году обучения предлагается учащимся познакомиться с таким современным направлением, как хип-хоп. Урок строится по принципу:

1. Разминка
2. Партер
3. Танцевальные комбинации

Разминка состоит:

- ✓ Вводится понятие «пружины», «кача», широкой 2-ой позиции
- ✓ Изоляция
- ✓ Основные положения рук (комбинация для рук)
- ✓ Наклоны корпуса, «волны»

В партер входит:

- ✓ Растяжка
- ✓ Упражнения для укрепления пресса
- ✓ Отжимания

Танцевальные комбинации:

Танцевальные комбинации задаются педагогом в одном из заданных стилей (old school, new style, funky, locking, R'n'B).

Содержание программы четвертого этапа обучения

Обучение рассчитано на 2 года.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа:

1. Элементы классического танца (*возможен дистанционный формат по методике исполнения*)
2. Партерный экзерсис (в стиле джаз-модерн) *возможен дистанционный формат для партерной части урока на укрепление, растяжку и подкачку мышц*
3. Элементы современного танца (джаз-модерн, хип-хоп) *возможен дистанционный формат по методике исполнения*
4. Репетиционно-постановочная работа
5. Беседы о хореографии (*возможен дистанционный формат*)

Цель: Развитие выносливости

Задачи: Поддерживание физической формы в хорошем состоянии. Дальнейшее знакомство с элементами классического танца, путем усложнения движений, развитие танцевальности. Обучающая программа подразумевает дальнейшее знакомство учащихся со стилями современного танца (джаз-модерн, хип-хоп). Темповое и ритмическое усложнение комбинаций в упражнениях у станка и на середине. Начало изучения пируэта.

К концу четвертого этапа обучения дети должны:

Знать:

- основные правила исполнения классического экзерсиса,
- партерного экзерсиса в стиле джаз-модерн,
- разбираться в танцевальных стилях.

Уметь:

- правильно исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность,
- владеть движениями стопы,
- перестраиваться с одного стиля на другой

Исполнять:

- движения в характере музыки,
- правильно исполнять танцевальные комбинации в стиле джаз-модерн – с дыханием.

Иметь:

- представление о различных стилях в современной хореографии.

Тема: Классический танец

Экзерсис у станка:

- ✓ Маленькие позы: круазе-эфасе, вперед-назад; 1 и 2 арабеск (носком в пол на вытянутой ноге)
- ✓ Батман тандю на маленькие позы
- ✓ Батман тандю с деми плие – по 2 и 4 поз.ног в сочетании с пор де бра; батман тандю деми плие по 4 поз.ног с переходом с одной ноги на другую вперед и назад (прием дегаже)
- ✓ Батман тандю жете в маленьких позах
- ✓ Батман тандю жете балансуар
- ✓ Батман сотеню носком в пол и на 25^0 «крестом» (во втором полугодии через полупальцы)
- ✓ Батман фондю на 25^0 «крестом» (во втором полугодии через полупальцы)
- ✓ Батман фондю на 25^0 с плие релеве «крестом» (во втором полугодии через полупальцы)
- ✓ Батман фраппе носком в пол в маленькие позы
- ✓ Батман фраппе на 25^0 «крестом» (во втором полугодии через полупальцы)
- ✓ Батман дубль фраппе на 25^0 на деми плие (во втором полугодии через полупальцы)
- ✓ Пти батман сюр ле куде пье (исполняется ровно и с акцентом)
- ✓ Ронд де жамб ан лер ан деор и ан дедан
- ✓ Аттитюд круазе и эфасе
- ✓ Батман релеве лян на 90^0 «крестом»
- ✓ Батман двелопе на 90^0 «крестом» (во втором полугодии через полупальцы)
- ✓ Гранд батман жете пуантэ ан фас
- ✓ Релевэ на полупальцы по 1, 2, 4, 5 поз.ног, на одной ноге, другая на сюрле куде пье или на 45^0
- ✓ Па де буре без перемены ног из стороны в сторону, вперед-назад (подготовка к па де буре баллотэ)

Экзерсис на середине:

Упражнения выполняются ан фас и в позах без подъема на полупальцы.

- ✓ Маленькие позы: круазе, эфасе, экорте вперед и назад. По мере усвоения позы вводятся в различные упражнения: б. тандю, б. жете, б. сотеню, б. фондю.
- ✓ 2 и 3 форма пордебра
- ✓ Гранд плие по 1, 2, 5 поз. анфас и эпольман
- ✓ Ронд де жамб партер ан деор и ан дедан с перегибом корпуса

- ✓ Па де буре без перемены ног во всех направлениях
- ✓ Подготовительные упражнения к турам из 5 позиции

Аллегро:

Закрепление материала предыдущего года. Разучивание новых упражнений у станка, затем на середине зала.

- ✓ Па эшапе по 2 и 4 поз. ног
- ✓ Па ассамблее
- ✓ Па жете в сторону
- ✓ Па глиссад в сторону
- ✓ Сиссон уверт в сторону

Танцевальные элементы:

Па шассе, па балансе, па вальса.

Основные понятия: музыкальность, свободное владение корпусом, арабеск, большая поза.

Умения и навыки: умеют держать корпус в вертикальном и подтянутом положении, чувствуют музыкальные оттенки.

Тема: Партерный экзерсис

Учащиеся продолжают изучение партерного экзерсиса, усвоив основные позиции в партере, составляются комбинации в каждой позиции, направленные на растяжку и укрепление позвоночника, выворотность в тазобедренных суставах, силу ног, развитие шага.

Урок также состоит:

1. разминка
2. партер
3. диагонали

Разминка:

- ✓ Комбинация – плие по параллельным позициям с использованием пордебра, «арки», спиралей и с наклоном корпуса в пол.
- ✓ Плие по широкой 2-ой позиции с использованием контракции и «кача» корпусом
- ✓ Комбинация – тандю (в сторону 8 с правой ноги, 8 с левой ноги, затем по 4, по 2, по 1; руки правая в 1-ой поз., левая во 2-ой поз. (с правой ноги), с левой руки меняются, голова в сторону работающей ноги)

Партер:

- ✓ уровень сидя:

6 позиция (ноги вместе вытянуты вперед) – вытягивание и сокращение стопы (пуант, флэкс) с контракцией и релисом (флэкс – контракция, пуант – релис).

Наклоны вперед к ногам («складочка») с выдохами через «волну». Спирали с подъемом ног вперед на 45^0 с контракцией.

1 позиция («лягушка») – «волны», перегибы корпуса (вправо, влево, вперед, назад-«арка»), контракция – релис, спирали с подъемом ног на 45^0 с работой контракции.

2 позиция (ноги разведены максимально в стороны) – боковые перегибы корпуса вправо, влево; наклоны к правой и к левой ноге; наклоны в центр через «волну» с выдохами, контракция к правой ноге, к левой, в центр, переходы из 2-ой поз. в 4-ую и обратно (из точки 1 в точку 3, и обратно; из точки 1 в точку 7, и обратно)

4 позиция – подготовительные упражнения для грамотного исполнения этой позиции, комбинация на растяжку в этой позиции. Подъем через контракцию наверх на колено и обратно, поза аттитюд (корпус параллельно полу) и гранд ронд вперед.

5 позиция – правильность занимаемой позиции, комбинация на растяжку, перевороты через спину из этой позиции (с ногами, прижатыми к груди, с разножкой), контракция с выходом в спираль, гранд ронд назад в аттитюд и обратно.

✓ Уровень лежа:

«Контракция» (сжатие – аналогично выдоху и направлено на группировку тела к центру), «релис» - расширение, аналогично вдоху, когда энергия из центра тела распространяется наружу. Три уровня на 8 счетов наверх, вправо и влево.

Свинг с подъемом на 3 уровня

Упражнения для укрепления прессы.

Упражнения для растяжки позвоночника (ноги за голову)

✓ Заключительное упражнение – полное расслабление корпуса

Кросс:

- ✓ Танцевальные комбинации в стиле джаз-модерн
- ✓ Танцевальные комбинации с элементами акробатики по диагонали и на середине зала
- ✓ Передвижение в пространстве. Шаги на координацию. Соединение шагов, прыжков, вращений в единую комбинацию по заданию педагога
- ✓ Упражнения на развитие прыжка

Тема: Элементы современного танца (джаз-модерн, хип-хоп)

Продолжается изучение джаз-модерн танца. Усложняются комбинации: добавляется работа рук, вводится во все комбинации контракция и релис (учимся танцевать с дыханием), вводим пируэты, акробатические элементы.

Разминка:

- ✓ Изоляция (голова, плечи, грудная клетка, бедра, руки – более сложный ритмический рисунок, одновременная работа разных частей тела), «волны» в различных направлениях. Наклоны в различных направлениях (боковой в одной плоскости, параллельно полу, сброс корпуса с раскачиванием из точки 2 в точку 8, и наоборот). Танцевальные комбинации на координацию.
- ✓ Комбинация – плие в джаз-модерне (использование контракции и релиса, пордебра, спиралей)
- ✓ Комбинация – батман тандю в джаз-модерне (добавление работы рук, контракции и релиса)
- ✓ Комбинация – батман жете в джаз-модерне (добавление работы рук, контракции и релиса, пике)
- ✓ Комбинация – ронд де жамб партер в джаз-модерне (добавление работы рук, использование эпольман и танцевальных элементов)
- ✓ Комбинация – пассе в джаз-модерне (использование пируэтов)
- ✓ Комбинация – гранд батман в джаз-модерне (исполнение по точкам в разных ракурсах, использование партера и прыжков)

4. Партер:

В партере используются упражнения с урока партерного экзерсиса.

5. Диагонали

- ✓ Па де буре в повороте с пируэтами
- ✓ Танцевальные комбинации в стиле джаз-модерн
- ✓ Танцевальные комбинации с элементами акробатики по диагонали и на середине зала
- ✓ Передвижение в пространстве. Шаги на координацию. Соединение шагов, прыжков, вращений в единую комбинацию по заданию педагога
- ✓ Упражнения на развитие прыжка

Продолжаются занятия по хип-хопу:

Занятия проводятся по тому же принципу, что и на 3-ем году обучения с добавлением новых элементов, усложненной разминкой, изучением новых стилей (old shool, new style, funky, locking, MTV style, Waaking, Vogue, Dance Holl), на усмотрение педагога.

Разминка состоит:

- ✓ «Пружина», «кач», широкая 2-ая позиция (комбинация шагов с добавлением рук)
- ✓ Изоляция (голова, плечи, руки в стиле funky и locking, грудная клетка - в различных ритмических рисунках, «тряска» - в комбинации с руками; «ломаный корпус» по квадрату; бедра – в различных ритмиче-

ских рисунках и направлениях, «восьмерки», «тряски», сочетание грудной клетки с бедрами)

✓ Основные положения рук (комбинация для рук в стиле funky и locking)

✓ Наклоны корпуса, «волны» в различных направлениях, соединенные в танцевальную комбинацию

В партер входит:

✓ Растяжка

✓ Упражнения для укрепления пресса

✓ Отжимания

Танцевальные комбинации:

Танцевальные комбинации задаются педагогом в одном из заданных стилей (old school, new style, funky, locking, MTV style, Waaking, Vogue, Dance Holl).

Диагонали:

В диагонали можно включить проходки в заданном стиле, например, funky и locking, в сочетании с руками и корпусом.

Содержание программы пятого этапа обучения

Обучение рассчитано на 2 года.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа

Программа строится на закреплении программы 4 этапа обучения по классическому танцу. Дальнейшее развитие взаимосогласованности частей тела в позах и упражнениях. Изучение различных поворотов и упражнений для выработки устойчивости. Учащимся предлагается составление комбинаций из пройденных элементов классического танца. Изучение медленных вращений тур ляж. Вводится использование ан турнан и пируэтов в различных упражнениях.

Также закрепляется материал 4 этапа обучения по джаз-модерн танцу. Усложняются комбинации в партере. Добавляются различные повороты, позы, исполнение танцевальных комбинаций с дыханием.

Продолжается знакомство со стилем хип-хоп, его направлениями. Вводятся импровизационные уроки – «батлы».

Возможно применение дистанционный формата для некоторых разделов программы, так же, как и в материале для 4- го этапа обучения.

К концу пятого этапа обучения дети должны:

Знать:

- методику исполнения и терминологию движений изученных стилей

Уметь:

- свободно передвигаться в пространстве,
- исполнять движения на координацию,
- применять джазовые позиции в партере и на середине зала, перевоплощаться из одного стиля в другой.

Иметь:

- навык самостоятельной работы в классе и на сцене,
- представление по истории музыки и хореографии.

Тема: Классический танец

Экзерсис у станка:

- ✓ Полное повторение движений 4 года обучения
- ✓ Большие позы: круазе, эфасе, экарте (вперед и назад)
- ✓ Батман фондю на 90⁰
- ✓ Гранд батман жете в большие позы

- ✓ Полный поворот на полупальцах в 5 позиции ног
- ✓ Подготовка к турам со 2 позиции и 5 позиции
- ✓ Па томбе
- ✓ Прием фуэте

Экзерсис на середине зала:

- ✓ Батман тандю антурнан по 1/4, 1/2 поворота ан деор и ан дедан
- ✓ Па де бурре ан турнан ан деор и ан дедан
- ✓ Пируэт ан дедан с купе – шага по диагонали
- ✓ Тур шене по диагонали
- ✓ Туры с 5 и 2 позиции ног ан деор и ан дедан

Аллегро:

- ✓ Па эшапе баттю (заноска со 2 позиции в 5)
- ✓ Па де ша
- ✓ Па амбуате анфас на 45⁰ без продвижения и с продвижением вперед по диагонали
- ✓ Сиссон уверт на 45⁰ в сторону
- ✓ Па жете

Тема: Танец джаз-модерн

На данном году обучения партерный экзерсис входит в урок по джаз-модерн танцу. Можно чередовать – в одном уроке основная часть-комбинации на середине (плие, тандю, ронд и т. д.); в другом уроке-партерный экзерсис. Повторяются полностью движения с 4 года обучения, к ним добавляется более сложная координация (пордебра руками, добавления эпольман, пируэтов, уход в партер), на середине зала вводится адажио. Практикуется сочинение танцевальных комбинаций учащимися в этом стиле.

Урок строится также по принципу:

1. Разминка
2. Партер
3. Диагонали
4. Танцевальные комбинации

Тема: Современные направления (хип-хоп)

Продолжается изучение этого стиля в более сложном варианте (более сложная координация, использование трюков, более сложного ритмического рисунка). Изучаются новые стили в хип-хоп: уделяется особое внимание характеру исполнения каждого стиля (умение «войти в стиль»). Вводятся импровизационные уроки – «батлы», где каждый участник может показать свою индивидуальность.

Урок строится по принципу:

1. Разминка
2. Партер

3. Танцевальные комбинации
4. Диагонали

IV. Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (ритм, шаг, прыжок, выносливость, артистичность и т.д.).

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально по 6 параметрам (чувство ритма, выворотность ног, подъем стопы, активная гибкость, танцевальный шаг, выразительность).

Во время проведения входной диагностики заполняется информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся». Оценка параметров:

- уровень по сумме баллов начальный уровень 1 балл 5-9 баллов начальный уровень;
- средний уровень 2 балла 10-14 баллов средний уровень;
- высокий уровень 3 балла.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;

- опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные элементы, рисунки и манеру исполнения танцев по программе обучения;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии или истории народных танцев;
- творческий показ;
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения творческих работ, приобретенных навыков общения.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года.

Промежуточный контроль предусмотрен 1 раз в год (декабрь) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный и письменный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- технический зачет, который содержит в себе проверку знаний методики исполнения современного танца.

Среди критериев, по которым оценивается качество выполнения танцевальных номеров, выделяются:

- танцевальная память;
- артистичность, выразительность, эмоциональность;
- музыкальность;
- техника исполнения танцевального материала;
- показ и анализ танцевальных этюдов и номеров;
- творческий отчет (открытый урок) в конце каждого полугодия;
- анализ участия коллектива и каждого обучающегося в концертах, праздниках, фестивалях.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие для родителей;
- зачет;
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в концертах, праздниках, фестивалях, гастролях;

- отчетный концерт для родителей, сверстников, учащихся младших групп, педагогов, на котором выпускники демонстрируют практические навыки, приобретенные за время обучения по программе

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Все результаты обучения учащихся заносятся в «Карту учета результатов обучения».

V. Информационные источники

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
4. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
3. Выготский Л.С. Психология искусства/Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
4. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
5. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! /Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
6. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов- хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
7. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
8. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
9. Запора Р. Импровизация присутствия//Танцевальная импровизация. – М., 1999.
10. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
11. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.
12. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
13. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – СПб.: Речь, 2016.
14. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.

15. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
16. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
17. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.
18. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
19. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
20. Лунькова А. Пусть шоу продолжается // Современные и эстрадные танцы. World dance. – 2006. – № 5. – С.16-21.
21. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
22. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2000.
23. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетея 2000.
24. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
25. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Изд-во ГИТИС, 2000.
26. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.
27. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. – М.: Просвещение, 2006.
28. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.
29. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: Владос, 2003.
30. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2016.
31. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Изд-во госуниверситета, 2004.
32. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам/Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009.
33. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
34. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.
35. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003.

Для детей

- Дешкова И. «Загадки Терпсихоры». – М.: Детская литература, 1989.
Константиновский В. «Учить прекрасному». - М.: Молодая гвардия, 1973.

Карп П. «Младшая муза». - М.: Детская литература, 1986.

Уральская В. «Поиски и решения». - М.: Советская Россия, 1973.

Уральская В. «Природа танца». - М.: Советская Россия, 1981.

Интернет-ресурсы

<https://kopilkaurokov.ru>

<https://vk.com/dancerussia>

<http://girshon.ru/>