

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бабкинская средняя школа»**

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
МАОУ «Бабкинская средняя школа»
Ракинцева А.А.

«Утверждаю»
Директор МАОУ «Бабкинская средняя школа»
Ширяева Е.С.
«28» августа 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«Diamond»**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 10 - 15 лет

Юшковой Анны Сергеевны
учителя технологии

пос. Кукуштан, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Diamond» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ,
- Концепция развития дополнительного образования в РФ, распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008).

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиваться за это время. Современный танец можно условно разделить на *танец модерн* и *джазовый танец*, которые в свою очередь подразделяются на различные техники: модерн-техника М.Грэхем, Дж.Маллер, Х.Лимона, Д.Хэмфри, техника низкого полёта и др.; джаз – афро-джаз, фанки-джаз, стрит-джаз и др.

Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Педагогическая целесообразность программы «Diamond» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно - эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

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

Программа «Diamond» 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.

В **социальном аспекте** обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

По ходу освоения программы ребята знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное.

Современный танец способствует не только **сохранению и укреплению здоровья**, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Современный развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

Новизна программы состоит в сочетании изучения танца модерн с такими современными танцевальными направлениями как: contemporary, афро-джаз танец, street jazz, flash dance, hip-hop.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз- модерн, contemporary, хип-хоп, floor technique/техники работы с полом, импровизация, партнеринг.

Еще одной особенностью данного курса является **интеграция всего комплекса специальных дисциплин**: в начале изучения мы опираемся на ритмику и партерную гимнастику – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в младших классах, затем – на классический и народно-сценический танец, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося.

Программа «Diamond» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же

целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

2. Цели и задачи программы

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.

3. Организационно-педагогические основы обучения

3.1 Условия набора и формирования групп

Программа рассчитана на ребят без какой-либо специальной подготовки, которые раньше не выбрали себе занятия по душе, а к этому возрасту обрели желание танцевать. Главным определяющим фактором является желание ребенка, от него зависит и степень освоения материала.

Поскольку внутренний мир подростков в этом возрасте насыщен целым рядом психологических проблем, то ребятам предоставляется уникальная возможность их преодоления через пластику, актерские этюды, движенческие игры, сценические танцы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – **10 – 15 лет**.

Срок реализации образовательной программы – 5 лет. Уровень Программы – **базовый**.

Программа рассчитана на **пять лет обучения**:

- 1 год обучения – 132 часа,
- 2 год обучения – 132 часа,
- 3 год обучения – 132 часа,
- 4 год обучения – 132 часа,
- 5 год обучения – 132 часа.

За весь курс обучения – **660 часов**.

3.2 Формы и режим занятий

Учебно-тематический план программы рассчитан на **34 учебные недели** с включением вне плана часов на проведение текущей, промежуточной и итоговой аттестации, консультации, подготовку к экзаменам и дополнительные индивидуальные репетиционные занятия и занятия с одаренными детьми.

Продолжительность занятия – **40 минут**, согласно СанПин 2.4.4.3172- 14, утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (нормы для занятий художественной направленности).

Занятия на первом и втором годах обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа (40 минут каждый уч. час).

Режим занятий

	Год обучения				
	I	II	III	IV	V
Недельная нагрузка (час)	4	4	4	4	4

Форма организации деятельности детей – **групповая**, основная форма проведения занятий – урок.

Группа может делиться на подгруппы:

- мальчиков и девочек, в зависимости от педагогической задачи;
- в зависимости от специфики концертного номера формируются разновозрастные подгруппы;
- кроме того, подгруппы формируются и по количеству участников,

необходимых для данного конкретного номера.

Формы занятий:

- учебное занятие
- класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей)
- репетиция
- выход на сцену (участие в концертах, конкурсах)
- творческая мастерская
- занятие-игра
- самостоятельная работа
- посещение спектаклей, концертов, мастер-классов и т.п.

3.3 Возрастные особенности учащихся

Возрастные особенности – это особенности присущие определенному периоду жизни, комплекс анатомо-физиологических и психологических качеств (познавательных, интеллектуальных, мотивационных и т.д.), характерных для большинства людей одного возраста.

Известно, что человек развивается в младенческом, дошкольном, младшем школьном возрасте. Развитие и формирование психики продолжается в отроческие и юношеские годы. Меняются формы и способы самоутверждения, самопознания, психологической самозащиты и т.п., однако каждая возрастная ступенька завершается появлением новых качеств – физических, физиологических, психологических и др.

В разные возрастные периоды ученики по-разному мыслят и чувствуют, различным образом действуют, находятся в разных отношениях с действительностью. Учет возрастных особенностей является основным критерием при определении учебной нагрузки.

На первом уровне (младшие классы, дети до 10 лет), его можно назвать информационным, учащиеся знакомятся с законами организации процесса подготовки танцовщика. Второй уровень (средние классы, 11-12 лет) – аналитический – заключается в осмыслении ими получаемых на уроках современного танца знаний, навыков, умений. Третий уровень (старшие классы) – эвристический – характеризуется творческим началом, поиском, а главное – пониманием выполняемой работы.

Для выбора учебного материала или характера работы на конкретный урок необходимо помнить о том, что процессы восприятия во многом зависят от различных факторов: индивидуальных особенностей ребенка, его общего и музыкального развития, жизненного опыта, интересов, склонностей, типа высшей нервной деятельности, от социального окружения, а также физической подготовки.

Младший школьный возраст (от 6-7 до 9-10 лет) – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное *анатомо-физиологическое* созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка.

Возрастает подвижность нервных процессов, отмечается равновесие процессов возбуждения и торможения, хотя процессы возбуждения преобладают,

что определяет такие характерные особенности младших школьников как непоседливость, повышенная эмоциональная возбудимость и т.п.

Из особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. Важно также иметь в виду неравномерность анатомо-физиологического созревания детей.

Взросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость.

Мышление приобретает теоретический характер. Ребенок учится мыслить научными понятиями, которые в подростковом возрасте становятся основой мышления, сталкивается с музыкальными терминами и понятиями средств музыкальной выразительности. В области *восприятия* происходит переход от непроизвольного к целенаправленному произвольному наблюдению за музыкально-художественным объектом, подчиняющемуся определенной задаче. *Память* приобретает ярко выраженный характер. Идет интенсивное формирование приемов запоминания. Учитель должен уметь руководить *приемами запоминания и воспроизведения* для того, чтобы процесс обучения и воспитания имел положительные результаты танцевальной деятельности.

Возраст 10-11 лет. Это самый трудный и самый интересный возраст и для учащегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость).

Дети 10 лет наиболее активны на занятиях и еще не утратили той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается чувство коллективизма. Опыт работы показывает, что основу коллектива должны составлять дети именно этого возраста. Ребята занимаются с любовью и увлечением.

Возраст 11-13 лет. Занятия с учащимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к трудолюбию. От педагога требуется особое внимание, осторожность при

постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

Организация урока принимает более профессиональную форму. Экзерсис (тренаж) выполняет функцию разминки и сокращается до 15-20 минут, остальное время урока используется на танцевальные композиции, этюды, работу над мастерством исполнения.

Подростки (школьники 6-8 классов) больше отличаются друг от друга, чем дети других возрастов; их рост, физическое и умственное развитие различны. Этот возраст самый трудный для работы в танцевальном коллективе, и весьма невыгодный с точки зрения творчества. Дети растут, формируются, их фигуры теряют пропорциональность, движения становятся угловатыми. Для учащихся 6-8 классов следует находить особые формы занятий в хореографических коллективах.

Тематика постановок для таких детей несколько видоизменяется в сторону большей серьезности, значительности, как по содержанию, так и по технике. Дети такого возраста охотно исполняют роли взрослых в массовых постановках для детей младшего возраста.

В тематике постановок для детей-подростков необходимо предусматривать парные танцы, воспитывающие естественное уважительное отношение мальчика к девочке, и наоборот.

13-15 лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость.

В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива.

В старших классах больше времени уделяется подготовке учащихся к сценической практике. В этот период они учатся применять полученные знания, умения, навыки на практике, т.е. показывать полученные в процессе учебы результаты зрительской аудитории.

4. Прогнозируемые результаты

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- **предметным**, фиксирующим *предметные* и *метапредметные* (общеучебные) знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;
- **личностным**, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

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 (contemporary, hip-hop, афро-джаз и др.).

- 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.

В конце *первого года обучения* учащиеся будут:

- знать основные позиции ног и уметь переходить из выворотных в параллельные позиции;

- знать основные положения рук;

- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;

- выполнять элементарные движения и комбинации у станка и насередине зала в ускоренном темпе;

- выражать образ с помощью движений.

В конце *второго года обучения* учащиеся будут:

- знать трансформацию движений классического экзерсиса в современном танце;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца;
- выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы.

В конце *третьего года обучения* учащиеся будут:

- самостоятельно и грамотно выполнять отдельные элементы и движения современного танца;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- выполнять упражнения для развития позвоночника;
- выполнять танцевальные связки и комбинации;
- самостоятельно работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- эмоционально и технически, верно, выступать перед зрителями.

В конце *четвертого года обучения* учащиеся будут:

- знать основные направления современного танца;
- владеть приёмами изоляции и координации;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- технично, точно исполнять танцевальные элементы и комбинации.

В конце *пятого года обучения* учащиеся будут:

- исполнять более сложные танцевальные комбинации со сменой ракурсов и направлений;
- владеть различными видами вращений и пируэтов на месте и в продвижении;
- владеть манерой исполнения различных элементов и комбинаций;
- исполнять хореографический этюд в группе;
- соединять отдельные элементы в хореографические композиции.

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

3.5 Формы подведения итогов качества реализации программы

Программа «Современный танец» включает в себя текущую, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Успеваемость учащихся проверяется различными формами:

- практические учебные задания;
- аттестационный открытый урок (класс-концерт);
- контрольные уроки по полугодиям (зачет);
- экзамен;
- тестирование;
- сценические выступления учащихся (участие в концертах, конкурсах, фестивалях и т.п.).

Текущий контроль успеваемости учащихся, промежуточная и итоговая аттестация, консультации, подготовка к экзаменам, дополнительные индивидуальные репетиционные занятия и занятия с одаренными детьми проводятся вне аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Текущий контроль по полугодиям проводится в форме контрольных занятий и зачетов. Промежуточная аттестация по итогам года проводится в форме класс-концертов. Итоговая аттестация по завершению обучения проводится в форме экзаменационного класс-концерта.

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

І. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура урока

Урок современного танца состоит из следующих этапов:

1. *Разогрев*

Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис *plie, tends, jets* и т.д., а также наклоны и повороты торса.

2. *Isolation* (изолированные движения какой-либо частью тела)

Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

3. *Упражнения для позвоночника: release* (расширение, распространение), *contractions* (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

4. *Уровни*

Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно исполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на *Contraction* и *Release*. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

5. *Кросс* (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

6. *Усложненная координация* (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

7. *Танцевальные комбинации или импровизация*: лирического и динамического характера.

Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план и содержание программы

№	Темы программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	История развития современного танца. Основные направления современного танца	2	-	2
2.	Изучение параллельных позиций ног	Вторая и четвертая позиции	4	-	4
3.	Изучение положений рук	Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)	4	-	4
4.	Основные положения корпуса	Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch	4	-	4
5.	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	Повороты и наклоны головы + Sundari Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.	4	-	4
		Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.	6	-	6
		Пелвис (бедр): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх Поза коллапса	4	-	4
6.	Координация изолированных центров	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении	4	-	4
7.	Построение и разучивание	Plie с различными движениями рук	4	-	4

	<i>экзерсиса на середине зала</i>	Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве)	6	-	6
		Rond de jamb par terre с «противоходом» рук	6	-	6
		Grand Battement Jete (45, 90, 180)	6	-	6
8.	<i>Упражнения для позвоночника</i>	Твист и спирали торса	4	-	4
		High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны)	6	-	6
9.	<i>Элементы гимнастики</i>	Мостик Стойка на руках Колесо Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание пресса	6	-	6
10.	<i>Кросс</i>	Шаги примитива Шаги в модерн-джаз манере Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)	6	-	6
11.	<i>Уровни (верхний, средний, нижний)</i>	Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа) Игра «Фотоальбом»	10	1	9
12.	<i>Партнерные перекаты (транзишен)</i>	Изучение техники исполнения движений партера - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо	10	1	9
13.	<i>Импровизация</i>	Расслабление, исследование своего тела, бодиворк Дыхание (каждое движение построено на дыхании)	10	1	9
		Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка....) Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...» Импровизация с музыкой, ритмом	2	-	2
		Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов	4	0, 5	3 , 5
		Контактная импровизация, контакт (этюд «продолжи движение в дуэте»)	8	-	8
14.	<i>Танцевальные комбинации</i>	Составление танцевальных	-		-

		комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	10		
	<i>Текущий контроль</i>	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	-		-
	<i>Промежуточная аттестация</i>	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	-		-
	Всего:		132	4	1 2 8

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план и содержание программы

№ п/п	Тема программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теор ия	практ ика
1.	<i>Вводное занятие</i>	Повторение материала, пройденного ранее: Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up и т.д.	2	-	2
2.	<i>Разогрев с использованием уровней</i>	Твисты и спирали торса в положении сидя	4	-	4
		Упражнения на contraction и release в положении сидя	4	-	4
		Упражнения стрейч-характера в различных положениях	4	-	4
3.	<i>Экзерсис на середине зала</i>	Plie с различными движениями рук	4	-	4
		Battement tandu et Battement tandu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions)	6	-	6
		Rond de jamb par terre с подготовкой к турам	4	-	4
		Battement fondu во всех направлениях	4	-	4
		Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям	4	-	4
		Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка	6	-	6
4.	<i>Работа над комплексами изоляций</i>	Голова: соединение движений с другими центрами	6	-	6
		Плечи: соединение с движениями других центров	6	-	6
		Грудная клетка в сочетании с различными движениями	4	-	4
		Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений	6	-	6

		Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release)	6	-	6
5.	Упражнения для позвоночника	Flat back вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Bodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе	6	0, 5	5, 5
6.	Партерные перекаты	Партерные перекаты и упражнения Перекаты через одно плечо Транзишен по полу	6	-	6
7.	Элементы гимнастики	Перевороты вперед, назад Колесо на одной руке Силовые и упражнения стрейч-характера	10	1	9
8.	Кросс	Комбинации шагов + Kick (пинки) Прыжки Техника вращения	10	1	9
9.	Импровизация	Дыхание (каждое движение построено на дыхании) Работа с движением по «синусоиде» Импровизация с движением (разноритмическая схема) Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)	10	1	9
		Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов Импровизация с музыкой	2	-	2
		Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением) - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание») Центр веса тела в поддержке Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» - Танец от разных частей тела	4	0, 5	3, 5
10.	Танцевальные этюды	Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием	8	-	8

		импровизации			
	<i>Текущий контроль</i>	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	-		-
	<i>Промежуточная аттестация</i>	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	-		-
	Всего:		132	4	128

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план и содержание программы

№ п/п	Тема программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теор ия	практи ка
1.	Вводное занятие	Повторение пройденного материала	2	-	2
2.	Экзерсис на середине зала	Plie в сочетании с contraction и release	4	-	4
		Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos)	4	-	4
		Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром)	4	-	4
		Battement fondu во всех направлениях	4	-	4
		Grand Battement Jete Адажио	6	-	6
3.	Комплексы изоляций	Голова: sundari-квадрат и sundari-круг Плечи: разно ритмические комбинации	4	-	4
		Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости	4	-	4
4.	Партер (техника низкого полета)	Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase	4	-	4
		Спирали	6	-	6
		Виды поворотов на полу	6	-	6
		Построение и разучивание комбинаций в партере	6	-	6
5.	Элементы гимнастики	Силовые и упражнения стрейч - характера	4	-	4
		Перевороты (с одной ногой)	6	-	6
6.	Кросс	Комбинации прыжков	6	-	6

		Вращение как способ перемещения в пространстве	6	-	6
		Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°	6	0,5	5,5
		Комбинации шагов, соединенных с вращениями	6	-	6
7.	Импровизация	Изучение техники параллель и оппозиция Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)	10	1	9
		Контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении в группе, - центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) - Танец от разных частей тела - «Поток» (связь движений) - «Пространство за спиной» - «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений» - «Порядок входа в танец и его продолжительность»	10	1	9
		Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	10	1	9
8.	Изучение техники движений танца хип-хоп	Положение корпуса, пружина, качь	2	-	2
		Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис)	4	0,5	3,5
		Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа	8	-	8
	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	-		-
	Промежуточная аттестация	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	-		-
	Всего:		132	4	128

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план и содержание программы

№ п/п	Тема программы	Содержание	Количество часов		
			всего	тео- рия	практи- ка
1.	Вводное занятие	Повторение пройденного материала	2	-	2
2.	Экзерсис на середине зала	Plie в сочетании с различными движениями	4	-	4
		Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса	4	-	4
		Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями	4	-	4
		Battement fondu в сочетаниях с движениями	4	-	4
		Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями	4	-	4
		Адажио	4	-	4
		Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	6	-	6
3.	Упражнения для позвоночника	Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве	6	-	6
4.	Комплексы изоляций	Движения 3-х центров одновременно Движения в различных ритмических рисунках	8	1	7
5.	Партер (техника низкого полета)	Виды поворотов на полу Гимнастические элементы Построение и разучивание комбинаций в партере	8	1	7
6.	Кросс	Использование всего пространства класса Шаги с координацией 3-4х центров.	6	-	6
		Шаги с использованием contraction и release	6	-	6
		Смена направлений в комбинации шагов Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	6	-	6
7.	Импровизация	Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений)	10	1	9
		Контактная импровизация: - Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук) Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы)	10	1	9

		- Этюд «Сдвиг» - «Не делать старое» - «Перфоманс»			
		Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	10	-	10
8.	<i>Элементы гимнастики</i>	Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы	8	-	8
9.	<i>Изучение техники движений танца афро-джаз</i>	Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис)	8	1	7
		Комбинации шагов	4	-	4
		Танцевальные комбинации	10	-	10
	<i>Текущий контроль</i>	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	-		-
	<i>Промежуточная аттестация</i>	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	-		-
	Всего:		132	5	128

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план и содержание программы

№ п/п	Тема программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	<i>Вводное занятие</i>	Повторение пройденного материала	4	-	4
2.	<i>Экзерсис на середине зала</i>	Plie в сочетании с различными движениями	4	-	4
		Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса	4	-	4
		Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями	4	-	4
		Battement fondu в сочетаниях с движениями	4	-	4
		Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями	4	-	4
		Адажио	4	-	4
		Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	10	-	10
3.	<i>Упражнения для позвоночника</i>	Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях).	8	-	8

		Соединение в развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также поворотами на одной ноге. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувьрки, колеса и т.д.	8	1	7
4.	Комплексы изоляций	Движения 3х и более центров одновременно	8	1	7
		Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении	6	-	6
5.	Партер (техника низкого полета)	Разучивание комбинаций в партере	10	1	9
6.	Кросс	Шаги с координацией 3х центров	6		6
		Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	6	-	6
		Изучение вращений по кругу и со сменой уровней	6		6
7.	Элементы гимнастики:	Силовые и упражнения стрейч-характера	6	2	4
8.	Импровизация	Продолжение изучения техник импровизации Составление этюдов «Поток» (связь движений)	10	1	9
		Контактная импровизация Разнообразные приемы поддержки в дуэте Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность)	10	1	9
		Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	10	1	9
	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	-		-
	Итоговая аттестация (экзамен)	Проведение аттестации по итогам года в форме экзаменационного класс-концерта	-		-
	Всего:		132	8	124

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Воспитательная работа

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

Посещение спектаклей, концертов танцевальных коллективов в филармонии, на концертных площадках города. Просмотр видеофильмов шедевров классического наследия. Беседы по хореографии. Проведение дней именинников. Встречи с выпускниками. Совместное с родителями празднование Нового года и 8 Марта.

2. Психолого-педагогическая диагностика

Психолого-педагогическая диагностика – неотъемлемая часть педагогической психологии, инструмент целесообразной профессиональной деятельности педагогов, работающих в системе развивающего обучения. Она позволяет педагогу не только научно обоснованно определять тактику развития хореографических способностей ребенка, но и видеть их место в построении стратегии общего развития личности. Безусловно, использование диагностических методов в педагогической практике требует хорошей психологической подготовки специалиста.

В рамках программы регулярно используются различные методы психолого-педагогической диагностики, направленные на изучение общих и специальных интересов и склонностей учащихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний и уровня комфортности окружающей среды.

Регулярно проводится тестирование на предмет выявления успеваемости учащихся, развития познавательного интереса, эрудиции в целом. Также регулярными являются и анкетирования родителей учащихся с целью выявления уровня удовлетворенности обучением, выяснения качества отношений и системы ценностей в семье, их понимания и взаимодействия с ребенком.

Используемые диагностические методики:

- методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив» Лутошкина А.Н.;
- методика оценивания нравственного и психологического климата в детском коллективе;
- тест рисуночной фрустрации Розенцвейга С.;
- рейтинговые шкалы Рензулли Д., направленные на диагностику способностей к обучению, творческих и лидерских качеств ребенка;
- тренинг «Расширение телесного и эмоционального опыта»;
- игра-тест на проявление интеллектуальной познавательной активности детей;
- тест на определение специальных знаний и умений;
- анкетирования удовлетворенности детей и родителей и т.п.

3. Методическое обеспечение

- Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей.
- Наглядные пособия: учебные DVD фильмы, нотный материал, CD диски, альбомы, книги по истории танца, персоналии-библиографии.
- Специальные журналы по хореографии «Балет и Танец» для учащихся.
- Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

4. Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие танцевальных костюмов.

V. 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. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
7. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
8. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
9. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
10. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
11. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов- хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
12. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
13. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
14. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
15. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
16. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
17. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
18. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
19. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
20. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
21. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
22. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.

23. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
24. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия.. – СПб.: Речь, 2016.
25. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.
26. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
27. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
28. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
29. Латиноамериканские танцы/ Авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: АСТ, 2003.
30. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.
31. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
32. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
33. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
34. Лунькова А. Пусть шоу продолжается // Современные и эстрадные танцы. World dance. – 2006. – № 5. – С.16-21.
35. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
36. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2000.
37. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетейа 2000.
38. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
39. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. –М.: Изд-во ГИТИС, 2000.
40. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – Я вхожу в мир искусств. – 1998. – №4.
41. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002.
42. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения. – М.: Всерос. театр. об-во, 1984.
43. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.
44. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. – М.: Просвещение, 2006.
45. Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М. Тарасова, М.М. Лобода; под общ. ред. Н.Н. Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРОО», 2009.
46. Пидкасистый П.И. Педагогика. – М.: Педагогическое общество России. –

- 1998.
47. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.
- 48.Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.– М.: Владос, 2003.
- 49.Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
50. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2016.
- 51.Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Изд-во госуниверситета, 2004.
- 52.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.
- 53.Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение. - http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php
54. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Советская Россия, 1982.
- 55.Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009.
- 56.Федорова Л. Африканский танец. Обычаи, ритуалы, традиции. – М.: Наука, 1987.
- 57.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
58. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.
- 59.Шереметьевская Н. Прогулка в ритмах степа. – М.: Один из лучших, 2010.
60. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003.
61. <https://kopilkaurokov.ru>
62. <https://vk.com/dancerussia>

