

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
МБУ ДО «ЦО
«Перспектива»
Протокол № 3 от
05.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ЦО
«Перспектива»

С.В. Антонюк
Приказ № 27
«07» июня 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»**

Направленность программы: **художественная**
Уровень программы: **углубленный**
Возраст обучающихся: **8-17 лет**
Срок реализации программы: **10 лет**
Форма реализации: **очная**

Автор-составитель:
Кадикова И. С.
педагог дополнительного образования

г. Зеленогорск
2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

Раздел I Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	6
1.3. Учебный план	7
1.4. Содержание учебного плана программы	11
1.4.1 Содержание модулей	18
1.5. Планируемые результаты	20
Раздел II Комплекс организационно-педагогических условий программы	22
2.1 Календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	22
2.2.1. Материально-техническая обеспечение	22
2.2.2. Информационное обеспечение	22
2.2.3. Кадровое обеспечение	23
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	23
2.4. Методические материалы	24
Список использованной литературы	28

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа «Современная хореография» имеет **художественную направленность**.

Обучение детей современному танцу неотъемлемо связано с изучением истории хореографического искусства, знакомством с работами современных хореографов и мировой музыкальной традиции. В ходе этих занятий у детей формируются творческие навыки, основанные на эстетическом осознании, включая эмоциональное восприятие, чувства, интересы, вкус, потребности и представления о красоте движений, звука, формы и цвета.

Программа модифицированная, с элементами авторских разработок. Уровень освоения программы – углубленный.

Программа составлена с учетом законодательных и нормативных актов, действующих в системе образования и МБУ ДО «ЦО «Перспектива».

Актуальность. Новизна.

Программа «Современная хореография» в процессе ее реализации позволяет обеспечить достижение целевой установки, обозначенной в концепции дополнительного образования до 2030 года, где значится, что «...целями развития дополнительного образования детей являются создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности...».

Хореографическое искусство отличается значительной популярностью и высокой востребованностью. Обучение джаз-модерну включает в себя почти все современные танцевальные направления, представляя собой динамичный микс уличных танцев с элементами рок-н-ролла, фанка, техно и степа, объединяя разнообразие африканских, латиноамериканских, арабских и других ритмов. Джаз-модерн является ключевым направлением для подготовки профессиональных танцоров как в России, так и за рубежом. Хорошо подготовленное тело благодаря этому стилю обретает силу, гибкость, пластичность, выносливость, отличную физическую форму и прекрасную осанку. Процесс овладения определенными навыками исполнения не только раскрепощает собственно художественное мышление, но и в большей мере накладывает отпечаток на мировосприятие и систему жизненных ориентировок, целей и ценностей. Овладение определенными навыками исполнения не только способствует развитию художественного мышления, но и значительно влияет на мировосприятие и систему жизненных ориентиров, целей и ценностей. Эта особенность художественного образования обусловлена тем, что на всех стадиях обучения, начиная с самых ранних, происходит обращение к фундаментальным уровням психики и мышления учеников. Это происходит практически независимо от намерений педагога и выбранных методик, так как основано на сущностных характеристиках самого предмета обучения. Понимание этого факта и его целенаправленное использование для развития творческого мышления и формирования ценностных ориентиров

делает художественное образование важнейшим, а возможно, и единственным недидактическим инструментом формирования личности. В этом контексте хореография предоставляет уникальные возможности. Она, наряду с пантомимой и музыкально-драматическим театром, использует человеческое тело как материал для творчества, организуя его движения по законам музыкальной гармонии. Эта гармония лежит в основе трех неразрывно связанных между собой частей хореографии – педагогической, исполнительской и хореографической деятельности.

Разработка этой программы основывается на интересах самих подростков, их увлеченности модными музыкально-танцевальными направлениями и высокой эмоциональной отзывчивости. Это дает педагогу возможность не только корректировать их интересы, но и формировать у подростков положительное отношение к искусству танца.

Отличительной особенностью программы является её многопредметность и многоуровневость, введение курсов по джаз-танцу, модерн-танцу и импровизации, а также создание ансамблевых групп для каждого состава детей (выведение детей в каждом составе в группу ансамбля) Программа учитывает возрастные особенности детей и подростков и построена на основе материалов семинаров, конференций и мастер-классов ведущих специалистов современного танца России.

Психолого-педагогическая особенность данной программы заключается в том, что необходимые для творческой деятельности технические навыки и приемы оказывают сильнейшее и непосредственное (невербальное) влияние на эмоционально-волевую сферу сознания обучающихся.

Адресат программы. Набор осуществляется на добровольной основе через заявочную компанию в АИС «Навигатор дополнительного образования Красноярского края». Зачисление проходит на основании письменного заявления родителей (законных представителей, опекунов).

При приёме педагоги проводят собеседование с родителями и детьми. Обязательным является входное тестирование детей в форме просмотра физических способностей ребёнка, необходимых для занятий по дисциплинам данной программы. При поступлении в объединение необходимо медицинское заключение о возможности посещения занятий.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы - **10 лет**

	Год обучения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Количество часов в неделю по годам обучения	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6
Количество учебных часов по программе	144	144	144	216	216	216	216	216	216	216

Формы обучения и режим занятий. Предлагаемая программа рассчитана на десять лет обучения, которые разделены на три ступени:

- **1 ступень (с 1 по 3 год обучения)** - 2 раза в неделю по 2 академических часа (час – 45 мин с перерывом 10 мин). Изучение основ школы классического и джазового танцев – дают возможность выявить способности учащихся.
- **2 ступень (с 4 по 8 год обучения)** - 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин с перерывом 10 мин). Ставит целью на основе полученных знаний совершенствование и дальнейшее овладение законами современного танца.
- **3 ступень (с 9 по 10 год обучения)** - 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин с перерывом 10 мин). Подразумевает совершенствование исполнительского мастерства и развитие индивидуальных способностей учащихся.

Начиная с 1 ступени, программа предполагает сводные репетиции. Для репетиции и постановки танцевальных номеров могут быть задействованы обучающиеся из разных групп. Группы сформированы по возрастным категориям (согласно нормам, СанПиН).

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- индивидуальная;
- групповая;
- работа по подгруппам.

Основная форма проведения занятий – практикум.

Опыт показывает, что количество обучающихся в одной группе не должно превышать 15 человек, а для групп 2,3-го и последующих годов обучения 10-12 человек.

Очное обучение по программе подкреплено формами **дистанционного обучения** в рамках модели «Обучение с веб-поддержкой». Во время карантинных мероприятий, командировок педагога, выезда на конкурс с одной из групп, в другой группе занятия могут проводиться с применением дистанционных образовательных технологий. Обучающийся и педагог взаимодействуют в образовательном процессе в следующих режимах: синхронно, используя средства коммуникации и одновременно взаимодействуя друг с другом (online); асинхронно, когда обучающийся самостоятельно выполняет учебные задания (offline), а педагог оценивает правильность их выполнения и выдает рекомендации. Выбор режима определяется педагогом исходя из особенностей содержания программы. Дистанционное обучение осуществляется в формах: видео-урок, индивидуальное задание, консультация, занятие в чате.

Вариативная часть программы предполагает **тьюторское сопровождение** — это интенсивные образовательные погружения в каникулярное время, с участием педагогов-тьюторов по актерскому мастерству, сценическому движению, эксперта - психолога, тьюторов-студентов вузов, в том числе из числа выпускников программы. Программа образовательных погружений направлена на повышение уровня исполнительских навыков у обучающихся по программе.

1.2 Цели и задачи

Цель: формирование творческой личности, способной к самостоятельному и неординарному мышлению и самовыражению не только в хореографии, но и вне ее; содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся.

Задачи:

- знать ведущие понятия и термины, историю и тенденции современной хореографии;
- способствовать сотворчеству при подборке музыкального материала, при создании художественного образа и эскиза костюма;
- стимулировать интерес детей к развитию собственных возможностей и их употребление в профессиональном качестве (хореографических композициях, концертных программах, конкурсных выступлениях);
- помогать в преодолении личностных комплексов и психологических зажимов;
- уметь сотрудничать и работать в команде, выстраивать партнёрские отношения;
- уметь осознанно выстраивать своё поведение в различных социальных ситуациях;
- учить детей адекватной самооценке достижений, ошибок, поведения, физического и эмоционального состояния.

1.3 Учебный план

I ступень (1-3 год обучения)

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ					
1	Экзерсис у станка	27	4	23	Текущий
2	Экзерсис на середине	22	3	19	Текущий
3	Allegro	19	3	16	Текущий
4	Промежуточная аттестация: Открытое занятие для педагогов и родителей	2	-	2	Промежуточный
5	Итоговая аттестация: Открытое занятие для родителей	2	-	2	Итоговый
ИТОГО:		72	10	62	-
ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ					
I	Разогрев:	13	4	9	Текущий
1.	Упражнения стретч - характера.	4	1	3	
2.	Наклоны и повороты торса.	4	1	3	
3.	Упражнения, связанные с разогревом ног.	6	2	4	
II	Изоляции.	10	2	8	Текущий
1.	Работа изолированного центра головы.	2	40 мин	1.20 мин.	
2.	Работа изолированного центра «корпус».	2	20 мин.	1.40 мин.	
3.	Работа изолированного центра «пелвис».	2	20 мин.	1.40 мин.	
4.	Работа изолированного центра «ноги».	2	20 мин.	1.40 мин.	
5.	Работа изолированного центра «руки».	2	20 мин.	1.40 мин.	
III	Упражнения для позвоночника.	13	4	9	Текущий
1.	Твист торса.	2	1	1	
2.	Наклоны торса.	4	1	3	
3.	Спирали.	4	1	3	
4.	Body roll	4	1	3	
IV	Работа в уровнях.	12	2	10	Текущий
V	Кроссы.	8	2	6	Текущий
1.	Кроссовые шаги.	4	40 мин.	3.20мин.	
2.	Кроссовые прыжки.	2	40 мин.	1.20 мин.	
3.	Кроссовые вращения.	2	40 мин.	1.20 мин.	
VI	Комбинации и импровизации.	8	2	6	Текущий
VII	Промежуточная аттестация. <i>Открытый урок для</i>	4	-	4	Промежуточный

	<i>педагогов.</i>				
VIII	Итоговая аттестация. Открытое занятие для родителей.	4	-	4	Итоговый
ИТОГО:		72	10	62	-
ВСЕГО:		144	20	124	

II ступень (4-8 год обучения)

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ					
1	Экзерсис у станка:	32	4	28	Текущий
2	Экзерсис на середине:	17	2	15	Текущий
3	Allegro	19	2	17	Текущий
4	Промежуточная аттестация: Открытое занятие.	2	-	2	Промежуточный
8	Итоговая аттестация: Открытое занятие: класс- концерт	2	-	2	Итоговый
ИТОГО:		72	8	64	-
ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ					
I	Разогрев:	10	2	8	Текущий
1.	Упражнения стретч - характера.	2	40 мин	1.20 мин	
2.	Наклоны и повороты торса.	4	40 мин	3.20 мин	
3.	Упражнения, связанные с разогревом ног.	4	40 мин	3.20 мин	
II	Изоляции.	10	2	8	Текущий
1.	Работа изолированного центра головы.	1	20 мин	40 мин.	
2.	Работа изолированного центра «корпус».	1	20 мин.	40 мин.	
3.	Работа изолированного центра «пелвис».	2	30 мин.	1.30 мин.	
4.	Работа изолированного центра «ноги».	2	30 мин.	1.30 мин.	
5.	Работа изолированного центра «руки».	2	20 мин.	1.40 мин.	
III	Упражнения для позвоночника.	8	2	6	Текущий
1.	Твист торса.	2	40 мин	1.20 мин.	
2.	Наклоны торса.	2	40 мин	1.20 мин.	
3.	Спирали.	2	20 мин	1.40 мин.	
4.	Body roll	2	20 мин	1.40 мин.	
IV	Работа в уровнях.	12	2	10	Текущий
V	Кроссы.	14	4	10	Текущий
1.	Кроссовые шаги.	4	1	3	

2.	Кроссовые прыжки.	6	1	5	
3.	Кроссовые вращения.	6	2	4	
VI	Комбинации и импровизации.	14	4	10	Текущий
VII	Промежуточная аттестация. <i>Открытый урок для педагогов.</i>	4	-	4	Промежуточный
VIII	Итоговая аттестация. Открытое занятие для родителей.	2	-	2	Итоговый
ИТОГО:		72	16	56	-
ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА					
№ п/п	Деятельность	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Постановочная работа: сохранение репертуара	6	-	6	Текущий
2	Репетиционная работа: сохранение репертуара	8	-	8	Текущий
3	Постановочная работа с новым материалом	16	6	10	Текущий
4	Репетиционная работа с новым материалом	28	-	28	Текущий
5	Концертная деятельность	8	-	8	Педагогическое наблюдение
6	Участие в конкурсах	6	-	6	Достижение
ИТОГО:		72	6	66	-
ВСЕГО:		216	30	186	

III ступень (9-10 год обучения)

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ					
1	Экзерсис у станка:	16	2	14	Текущий
	Полуповороты и повороты у станка в различных упражнениях.	5	1	4	
	Группа battements	7	0,5	6,5	
	Остальные движения экзерсиса у станка.	5	0,5	4,5	
2	Экзерсис на середине.	7	1	6	Текущий
3	Allegro	9	1	8	Текущий
4	Промежуточная аттестация: Открытое занятие.	2	-	2	Промежуточный
5	Экзерсис у станка:	16	2	14	Текущий
	Полуповороты и повороты у станка в различных упражнениях.	5	1	4	
	Группа battements	7	0,5	6,5	
		5	0,5	4,5	

	Остальные движения экзерсиса у станка.				
6	Экзерсис на середине.	10	1	9	Текущий
7	Allegro.	10	1	9	Текущий
8	Итоговая аттестация: Открытое занятие: класс-концерт. Написание обучающимися эссе.	2	-	2	Итоговый
ИТОГО:		72	8	64	
ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ					
I	Разогрев:	10	2	8	Текущий
1.	Упражнения стретч-характера.	2	40 мин	1.20 мин	
2.		4	40 мин	3.20 мин	
3.	Наклоны и повороты торса. Упражнения, связанные с разогревом ног.	4	40 мин	3.20 мин	
II	Изоляции.	8	2	6	Текущий
1.	Работа изолированного центра головы.	1	20 мин	40 мин.	
2.	Работа изолированного центра «корпус».	2	40 мин.	1.20 мин.	
3.	Работа изолированного центра «пелвис».	1	20 мин.	40 мин.	
4.	Работа изолированного центра «ноги».	2	20 мин.	1.40 мин.	
5.	Работа изолированного центра «руки».	2	20 мин.	1.40 мин.	
III	Упражнения для позвоночника.	8	2	6	Текущий
1.		2	40 мин	1.20 мин.	
2.	Твист торса.	2	40 мин	1.20 мин.	
3.	Наклоны торса.	2	20 мин	1.40 мин.	
4.	Спирали. Body roll	2	20 мин	1.40 мин.	
IV	Работа в уровнях.	12	2	10	Текущий
V	Кроссы.	14	4	10	Текущий
1.	Кроссовые шаги.	4	1	3	
2.	Кроссовые прыжки.	6	1	5	
3.	Кроссовые вращения.	6	2	4	
VI	Комбинации и импровизации.	14	4	10	Текущий
VII	Промежуточная аттестация. <i>Открытый урок для педагогов.</i>	4	-	4	Промежуточный
VIII	Итоговая аттестация. Открытое занятие для родителей.	2	-	2	Итоговый
ИТОГО:		72	16	56	
ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА					
№	Деятельность	Кол-во	Теория	Практика	Текущий

п\п		часов всего			
1	Постановочная работа: сохранение репертуара	6	-	6	Текущий
2	Репетиционная работа: сохранение репертуара	8	-	8	Текущий
3	Постановочная работа с новым материалом	16	6	10	Текущий
4	Репетиционная работа с новым материалом	28	-	28	Текущий
5	Концертная деятельность	8	-	8	Итоговый
6	Участие в конкурсах	6	-	6	Итоговый
ИТОГО:		72	8	64	
ВСЕГО:		216	32	184	

1.3.1 Учебный план модульных погружений

№ п\п	Наименование темы	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<i>Модуль «Актерское мастерство»</i>				
5	Вводное занятие.	0,5	1,5	Наблюдение
6	Актерские тренинги и упражнения	1	7	Наблюдение педагога
7	Работа над образом артиста	1	7	Наблюдение педагога. Показ творческих работ
<i>Модуль «Оптимальное концертное состояние»</i>				
8	Изучение индивидуально- типологических особенностей	1	3	Индивидуально- типологический опросник (ИТО) – Л. Н. Собчик
9	Тренинг «Регуляция физического, эмоционального и мыслительного компонентов оптимального концертного состояния».	2	12	Наблюдение
10	ИТОГО	Теория	Практика	Всего
		5,5	30,5	36

1.4 Содержание программы I ступень Дисциплина «Классический танец»

Основная задача 1-3 года обучения – постановка корпуса, ног, рук и головы в процессе изучения основных движений экзерсиса у палки и на середине зала, освоение понятий и терминов классического танца, а также развитие навыков координации движений и музыкального слуха.

Тема 1. Экзерсис у станка

Теория: экзерсис у станка - система упражнений, составляющая основу классического танца. В *экзерсисе* отрабатывается каждое пройденное движение, превращаясь в своеобразный фундамент более сложных движений, изучаемых впоследствии – иными словами, отрабатывается техника танцевального мастерства, и даются знания по грамматике классического танца (ритму, характеру, рисунку движения и т.д.).

Практика: все движения изучаются лицом к станку, держась за неё обеими руками. Ряд движений сначала изучаются в сторону, позднее – вперёд и назад в пол и на воздух под углом 25, 45, 90 градусов. Упражнения выполняются поочередно правой и левой ноги.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 2. Экзерсис на середине

Теория: основными задачами обучения являются укрепление силы ног и стоп, развитие устойчивости, координации и выразительности исполнения учебных заданий середине зала.

Практика: разучивание, выполнение и отработка упражнений: позиции рук: I, II, III - *allonge arrondi*; *Port de bras*. I-я, II-я, III-я формы; *Demi plie* на I, II позициям; танцевальные шаги, (различные ритмические рисунки); изучение направлений в танце (8 точек зала); понятие *epaulemant*; позы классического танца *croise'*, *efface'*, *echarte*; *Battements tendu* из I-й и V-й позиций; *Battements tendu jete pique* с I и V позиций в сторону, вперед, назад; *Battements fordu par terre* в сторону, вперед, назад; *Battements developpe* в сторону; *Battement releve lents* на 90 градусов во всех направлениях (в позах: *croise et effase* вперед и назад); *Grand battements tendu jete* вперед; *Pas de bourre* с переменной ног *en dehors*.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема 3. Allegro

Теория: тема предполагает изучение упражнений, где развиваются такие элементы прыжка, как элевация и баллон, и отрабатываются различные формы, приёмы и темпы исполнения прыжка.

Практика: выполнение прыжков *Temps leve saute* по I, II и V позиции; *Pas echappe'* на II позицию.; *Changements de pied*; *Pas emboite* на 45 градусов вперед и назад на месте, затем с продвижением по прямой линии и по диагонали; *Sissonne ferme* в сторону, назад *en fase*. Завершающая часть урока предназначена для того, чтобы организм обучающихся после напряжённой работы, при помощи выполнения различных форм *porte de bras* с наклонами и перегибами корпуса, пришёл в состояние покоя.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема 4 Промежуточная аттестация

Теория: постановка задачи на мероприятие.

Практика: исполнение номеров, подготовленных для мероприятия.

Форма контроля: промежуточный контроль - оценка уровня освоения программы (базовый, продвинутый, творческий).

Тема 5 Итоговая аттестация проходит в рамках отчетной концертной программы ансамбля современного танца «Город 24»

Теория: постановка задачи на концертную программу.

Практика: исполнение номеров, подготовленных для концертной программы.

Форма контроля: итоговый контроль - оценка уровня освоения программы (базовый, продвинутый, творческий).

Дисциплина «Джазовый танец»

Тема: Разогрев

Теория: изучение теоретических аспектов выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений стретч - характера; наклоны и повороты торса; упражнения, связанные с разогревом ног.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема: Изоляции

Теория: изучение теоретических аспектов выполнения упражнений.

Практика: качественное выполнение упражнений (работа изолированного центра головы, работа изолированного центра «корпус», работа изолированного центра «пелвис», работа изолированного центра «ноги», работа изолированного центра «руки»).

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема: Упражнения для позвоночника

Теория: изучение теоретических аспектов выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: твист торса, наклоны торса, спирали, Body roll.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема: Работа в уровнях

Теория: изучение теоретических аспектов выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений на работу в уровнях.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема: Кроссы

Теория: изучение теоретических аспектов выполнения упражнений.

Практика: выполнение элементов: кроссовые шаги, кроссовые прыжки, кроссовые вращения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема: Комбинации и импровизации

Теория: изучение теоретических аспектов выполнения упражнений.

Практика: разучивание заданных педагогом комбинаций и упражнения на импровизацию.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема: Промежуточная аттестация

Теория: постановка задачи на мероприятие.

Практика: исполнение номеров, подготовленных для мероприятия.

Форма контроля: промежуточный контроль - оценка уровня освоения программы (базовый, продвинутый, творческий).

Тема: Итоговая аттестация проходит в рамках отчетной концертной программы ансамбля современного танца «Город 24».

Теория: постановка задачи на концертную программу.

Практика: исполнение номеров, подготовленных для концертной программы.

Форма контроля: итоговый контроль - оценка уровня освоения программы (базовый, продвинутый, творческий).

II - III ступени

Начиная со второй ступени в учебном плане добавляется дисциплина «Постановочная работа». Содержание учебного плана данной дисциплины на протяжении всего срока реализации программы включает в себя постановочную работу, репетиционную работу, импровизационный тренинг, концертную деятельность и участие в конкурсах. Данные виды деятельности, способствуют повышению уровня хореографического исполнительства.

Содержание основных дисциплин остается тем же, упор в работе делается на совершенствование и дальнейшее овладение законами современного танца.

Дисциплина «Классический танец»

Тема 1. Экзерсис у станка

Теория: экзерсис у станка - система упражнений, составляющая основу классического танца. В *экзерсисе* отрабатывается каждое пройденное движение, превращаясь в своеобразный фундамент более сложных движений, изучаемых впоследствии – иными словами, отрабатывается техника танцевального мастерства, и даются знания по грамматике классического танца (ритму, характеру, рисунку движения и т.д.).

Практика: все движения изучаются лицом к станку, держась за неё обеими руками. Ряд движений сначала изучаются в сторону, позднее – вперёд и назад в пол и на воздух под углом 25, 45, 90 градусов. Упражнения исполняются поочередно правой и левой ноги.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 2. Экзерсис на середине

Теория: основными задачами обучения являются укрепление силы ног и стоп, развитие устойчивости, координации и выразительности исполнения учебных заданий середине зала.

Практика: разучивание, выполнение и отработка упражнений: позиции рук: I, II, III - allonge, arrondi; Port de bras. I-я, II-я, III-я формы; Demi plie на I, II позициям; танцевальные шаги, (различные ритмические рисунки); изучение направлений в танце (8 точек зала); понятие epaulemant; позы классического танца croise', efface', ecarte; Battements tendu из I-й и V-й позиций; Battements tendu jete pique с I и V позиций в сторону, вперед, назад; Battements battu par terre в сторону, вперед, назад; Battements developpe в сторону; Battement releve lents на 90 градусов во всех направлениях (в позах: croise et efface вперед и назад); Grand battements tendu jete вперед; Pas de bourre с переменной ног en dehors.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема 3. Allegro

Теория: тема предполагает изучение упражнений, где развиваются такие элементы прыжка, как элевация и баллон, и отрабатываются различные формы, приёмы и темпы исполнения прыжка.

Практика: выполнение прыжков Temps leve saute по I, II и V позиции; Pas ecarte' на II позицию.; Changements de pied; Pas emboite на 45 градусов вперед и назад на месте, затем с продвижением по прямой линии и по диагонали; Sissonne ferme в сторону, назад en fase. Завершающая часть урока предназначена для того, чтобы организм обучающихся после напряжённой работы, при помощи выполнения различных форм porte de bras с наклонами и перегибами корпуса, пришёл в состояние покоя.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема 4 Промежуточная аттестация

Теория: постановка задачи на мероприятие.

Практика: исполнение номеров, подготовленных для мероприятия.

Форма контроля: промежуточный контроль - оценка уровня освоения программы (базовый, продвинутый, творческий).

Тема 5 Итоговая аттестация проходит в рамках отчетной концертной программы ансамбля современного танца «Город 24».

Теория: постановка задачи на концертную программу.

Практика: исполнение номеров, подготовленных для концертной программы.

Форма контроля: итоговый контроль - оценка уровня освоения программы (базовый, продвинутый, творческий).

Дисциплина «Джазовый танец»

Тема: Разогрев

Теория: изучение теоретических аспектов выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений стретч - характера; наклоны и повороты торса; упражнения, связанные с разогревом ног.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема: Изоляции

Теория: изучение теоретических аспектов выполнения упражнений.

Практика: качественное выполнение упражнений (работа изолированного центра головы, работа изолированного центра «корпус», работа изолированного центра «пелвис», работа изолированного центра «ноги», работа изолированного центра «руки»).

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема: Упражнения для позвоночника

Теория: изучение теоретических аспектов выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: твист торса, наклоны торса, спирали, Body roll.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема: Работа в уровнях

Теория: изучение теоретических аспектов выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений на работу в уровнях.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема: Кроссы

Теория: изучение теоретических аспектов выполнения упражнений.

Практика: выполнение элементов: кроссовые шаги, кроссовые прыжки, кроссовые вращения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема: Комбинации и импровизации

Теория: изучение теоретических аспектов выполнения упражнений.

Практика: разучивание заданных педагогом комбинаций и упражнения на импровизацию.

Форма контроля: педагогическое наблюдение за техникой выполнения.

Тема 4 Промежуточная аттестация

Теория: постановка задачи на мероприятие.

Практика: исполнение номеров, подготовленных для мероприятия.

Форма контроля: промежуточный контроль - оценка уровня освоения программы (базовый, продвинутый, творческий).

Тема 5 Итоговая аттестация проходит в рамках отчетной концертной программы ансамбля современного танца «Город 24».

Теория: постановка задачи на концертную программу.

Практика: исполнение номеров, подготовленных для концертной программы.

Форма контроля: итоговый контроль - оценка уровня освоения программы (базовый, продвинутый, творческий).

Дисциплина «Постановочная работа»

Постановочная и репетиционная работа предполагают работу с новым материалом и работу по сохранению репертуара.

Теория: перед разучиванием нового танца педагог сообщает о нем некоторые сведения: история возникновения, характерные особенности музыки и хореографии. Если танец построен на элементах народной пляски, необходимо рассказать о характерных чертах данного народа, при разучивании фрагмента из балета — дается информация о времени его создания, о стиле исполнения, характерном для той эпохи.

Практика: занятия в рамках *постановочной деятельности* имеют четкую структуру: это *разучивание* лексического материала на середине зала; разучивание лексического материала по диагонали; разучивание лексического материала по точкам; работа по рисунку; индивидуальная работа с солистами; работа со смешанным составом; работа в подгруппах; работа с номером в целом. *Репетиционная работа* предполагает отработку лексического материала на середине зала; отработку лексического материала по диагонали; отработку лексического материала по точкам; закрепление рисунка танца; индивидуальную работу с солистами; работу со смешанным составом; работу в подгруппах; отработку номера в целом.

Форма контроля: педагогическое наблюдение. Контроль техники выполнения.

Импровизация — это творческая лаборатория для обучающихся, где они раскрывают свои творческие способности. Это урок самостоятельности и свободы действия, на котором они могут воплотить свои творческие, хореографические фантазии в реальность. Импровизация более индивидуалистична, а знания и умения хореографии помогают эстетичному, культурному исполнению движений.

На занятиях возможна также импровизация из хаотичных движений. Такие занятия— это в первую очередь, техники релаксации и осознания тела, более тонкого чувствования внутренних сигналов, импульсов движений, чувствование партнёра, пространства времени как элементов, рождающих композицию.

Концертная деятельность

Данный вид деятельности предполагает подготовку и выступление в мероприятиях и концертах плановых и внеплановых как в рамках МБУ ДО

«ЦО Перспектива», так и городских массовых мероприятиях различной направленности.

Участие в конкурсах

Деятельность имеет оценочный характер, где представляется результат работы на конкурсах городского, российского, международного уровнях.

1.4.1 Содержание модульных погружений

Модуль «Актерское мастерство»

Цель: развитие творческих способностей детей через обучение актерскому мастерству.

Задачи:

- овладение элементарными теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками в области театрального искусства;
- овладение приемами пластической выразительности с учетом индивидуальных возможностей каждого ребенка.

Планируемые результаты

обучающиеся

- освоят основы импровизации;
- овладеют актерскими навыками, необходимыми вокалисту;
- научатся определять замысел, сценическую задачу постановочного номера.

1. Вводное занятие.

Знакомство с детьми. Установка правил поведения на занятиях, на сцене. Инструктажи по технике безопасности на занятиях, на сцене, при коллективном посещении различных мероприятий.

2. Актерские тренинги и упражнения

Теория: Освобождение мышц, снятие физического зажима. Внимание, его виды.

Практика: напряжение и расслабление мышц рук, ног, тела, лица, шеи. Перекат напряжения из одной части тела в другую. Снятие физических, телесных зажимов. Этот ряд упражнений необходим для расслабления и активизации мышц, обретения мышечной свободы.

Форма контроля: наблюдение

3. Работа над образом артиста

Темы: Сценический образ. Характер и характерность.

Что такое сценический образ? Что такое характер? Единство и целостность «Я» артиста, и «Он» – художественный образ произведения с его компонентами.

Практика: работа над созданием образа для эстрадного номера

Форма контроля: оценка на основе критериев определения качества подготовки учащихся

Модуль «Оптимальное концертное состояние

Для того, чтобы успешно выступить в концертной программе юному артисту необходимо быть в состоянии оптимальной концертной готовности. Это такое психофизическое состояние, находясь в котором человек начинает показывать свои самые высокие результаты и действует самым успешным образом.

В рамках тренинга обучающиеся осваивают техники и приемы вхождения и удержания данного психофизического состояния, пока этот процесс не будет занимать несколько минут.

1.5 Планируемые результаты

I ступень (1-3 год) обучения

Предметные

- обучены постановке корпуса, ног, рук и головы в процессе изучения основных движений экзерсиса у станка и на середине зала;
- ознакомлены с понятиями и терминами классического танца;
- развиты основные навыки координации движений и музыкальный слух;
- ознакомлены с основами партерной гимнастики, с особенностями ритмического строения музыки.

Метапредметные

- развита самостоятельность и самоорганизация детей;
- сформированы коммуникативные навыки, развиты умения работать в команде и взаимодействовать с партнерами.
- развита культурная осведомлённость посредством изучения различных стилей танца, их исторического контекста, расширен кругозор и понимание культурного разнообразия.

Личностные

- сформирована позитивная самооценка и самоуважение, готовность к самообразованию и самовоспитанию;
- сформировано уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;
- реализована потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

II ступень (4-8 год) обучения

Предметные

- совершенствованы навыки постановки корпуса, ног, рук и головы в процессе изучения основных движений экзерсиса у станка и на середине зала;
- отработаны упражнения предыдущих лет обучения с максимальным применением полупальцев, развита устойчивость, сила ног и стоп.
- закреплён навык исполнений в более быстром темпе, приобретен навык исполнения пируэта.

Метапредметные

- выделены и сформулированы познавательные цели, поиск информации, структурирование знаний;
- у детей осуществлен выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- развита креативность и способность к самовыражению и поиску нестандартных решений.

Личностные

- умение продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;
- реализована потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

III ступень (9-10 год) обучения

Предметные

- знание ведущих понятий и терминов классического танца и джазового танца, истории и тенденций современной хореографии;
- совершенствованы навыки координации движений, развит музыкальный слух;
- развит интерес детей к развитию собственных возможностей и их употреблению в профессиональном качестве (хореографические комбинации, концертных программах, конкурсных выступлениях).

Метапредметные

- развита самостоятельность и самоорганизация детей;
- сформированы коммуникативные навыки, развиты умения работать в команде и взаимодействовать с партнерами, умение осознанно выстраивать своё поведение в различных социальных ситуациях;
- развита культурная осведомлённость посредством изучения различных стилей танца, их исторического контекста, расширен кругозор и понимание культурного разнообразия.

Личностные

- сформирована адекватная самооценка достижений, ошибок, поведения, физического и эмоционального состояния, готовность к самообразованию и самовоспитанию;
- сформировано уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим;
- реализована потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании.

РАЗДЕЛ II

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Выездные занятия (конкурсы)	Модули «ОКС», «Актерское мастерство»
01.09.2024	31.05.2025	36	Группа 1-1 144 часа	2 раза в неделю по 2 часа	Всероссийский детский конкурс «Тррям», г. Красноярск «Танцевальные смешилки» г. Красноярск	Декабрь Апрель
			Группа 3-1 216 часов	3 раза в неделю по 2 часа	Международный конкурс «Арена», г. Казань Международный конкурс «Планета талантов», г. Красноярск	Апрель Ноябрь
			Группа 5-1 216 часов	3 раза в неделю по 2 часа	Международный конкурс «Арена», г. Екатеринбург; Международный конкурс «Сибирь зажигает звезды», г. Красноярск	Март Февраль
			Группа 9-1 216 часов	3 раза в неделю по 2 часа	Международный конкурс «Арена», г. Екатеринбург; Международный конкурс «Сибирь зажигает звезды», г. Красноярск	Март-апрель Февраль

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

- два хореографических класса (оборудованы станками и настенными зеркалами для занятий классическим танцем);
- наличие комплектов костюмов в соответствии с репертуаром;
- ежегодная финансовая поддержка в организации концертных программ, выездов на краевые, региональные, российские фестивали, конкурсы.

2.2.2 Информационное обеспечение

- видео-аудио аппаратура (видеомагнитофон, телевизор, видеокамера, музыкальный центр, стереомагнитофоны);
- компьютер с выходом в интернет
- флэш – накопители;
- электронные ресурсы: о методике партерного экзерсиса

http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1

- Материалы с сайта для хореографов <https://dancehelp.ru/>

Кадровое обеспечение

1. «Современная хореография» - реализация программы обеспечивается педагогами дополнительного образования с высшим образованием, специальность (квалификация): «Хореография. Преподаватель, руководитель хореографического коллектива; Балетмейстер-педагог по специальности хореография.
2. Концертмейстер для сопровождения уроков классического танца, педагог дополнительного образования
3. «Актерское мастерство» - педагог-тьютор, высшее образование, специальность: актер, режиссёр театрализованных представлений и праздников;
4. «Оптимальное концертное состояние» - тьютор-психолог, имеющий высшее профессиональное образование.

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации Программы используются следующие виды и формы контроля:

Входной контроль-диагностика по критериям с целью определить стартовый уровень вокально-исполнительских навыков;

Текущий контроль – осуществляется на занятиях всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся:

- педагогическое наблюдение;
- мониторинг достижения обучающимися планируемых результатов;
- участие в мероприятиях и концертных программах;

Промежуточный контроль-проводится по критериям раз полугодие для определения уровня освоения программы. Это исполнение вокальных номеров на мероприятиях разных уровней;

Итоговый контроль-проводится в конце года по итогам выполнения программы в форме *отчетного концерта*.

Используются также формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- грамота, диплом;
- готовая работа;
- журнал посещаемости;
- портфолио;
- свидетельство (сертификат) и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- выступление в городских концертных программах, сетевых творческих проектах;

- участие в конкурсах различного уровня;
- отчетный концерт.

Оценка освоения программы обучения в рамках промежуточной и итоговой аттестации осуществляется согласно следующим уровням:

Базовый – обучающийся освоил основную методику исполнения движений ритмики, классического танца, джаз – танца.

Повышенный – обучающийся в совершенстве выполняет более сложные программные элементы (вращения, большие прыжки, развернутые танцевальные комбинации).

Творческий – обучающийся проявляет исполнительские способности в миниатюрах, поставленных педагогом-хореографом, способен придумать хореографическую связку, костюм; принимает более активное участие как исполнитель и создатель хореографической импровизации.

2.4 Методические материалы

Основной формой работы объединения ансамбль современного танца «Город 24» является *учебное занятие*.

Наиболее приемлемым вариантом реализации программы является групповая форма занятий, через которую педагог может более внимательно следить за качественным преобразованием двигательной активности детей.

Для детей разного темперамента используется *работа в малых группах, в парах, индивидуальные занятия*. Помимо основных форм учебных занятий используются: *урок-концерт, урок контактной импровизации, урок-репетиция, уроки творчества*.

В конце учебного года проводится *конкурс юного хореографа*, в котором каждый ребёнок может показать собственную миниатюру, где он одновременно и балетмейстер-постановщик, и репетитор, и зачастую сам исполнитель.

Подготовка к конкурсу требует предварительной исследовательской работы по подбору хореографической лексики, музыкального материала, сценического костюма.

В практике итоговой аттестации используется написание *эссе*, в котором ребёнок может описать и проанализировать не только собственную творческую деятельность, а также и деятельность партнёров.

Методы организации образовательного процесса, используемые на занятиях хореографии:

- метод показа;
- репродуктивные методы: объяснение, рассказ, беседа;
- эвристические методы получения знаний: упражнения, музыкально-ритмические игры;
- поисковый: нахождение оптимальных решений для создания собственной хореографической импровизации;
- творческая деятельность: метод планирования творческих ситуаций, установка на совместное с детьми действие, показ танцевальных комбинаций.

Одним из важнейших результатов работы хореографического коллектива является формирование организационной компетентности. Благодаря этому, дети успешны не только в хореографии, но и в других сферах жизни. Обучающиеся обладают хорошим художественным вкусом, высокой коммуникативной культурой. По окончании обучения выпускники имеют достаточный уровень подготовки и осознанную мотивацию для продолжения образования в профильных учебных заведениях.

В течение всего учебного года обучающиеся демонстрируют два контрольных тематических занятия по пройденной тематике, творческие работы и участие в конкурсной концертной деятельности. Названные формы и методы работы позволяют отследить динамику роста каждого ребёнка и внести коррективы в индивидуальный образовательный маршрут.

Специфика хореографической деятельности предполагает индивидуальные занятия, занятия в малых группах, в группах со сменным составом, ансамблевые занятия. На вариативную часть может быть затрачено от одного до восьми часов в неделю на учебную группу. Работа над сценическим образом, сведение номеров, отработка связок, репетиционная работа осуществляется за счёт *постановочных* часов.

Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей и педагогов расписание занятий составляется в соответствии с СанПиН, а также с учетом мнения родителей.

Взаимодействие педагога с родителями

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Личные встречи	по договоренности	в течение года
2	Родительское собрание	организационное собрание	сентябрь
3	Собрание родительского комитета	планирование работы на год	сентябрь
4	Родительское собрание перед поездками на конкурс	решение организационных вопросов	в течение года
5	Собрание родительского комитета	итоги года	май
6	Родительское собрание	участие родителей в организации творческого отчетного концерта	май

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Открытие творческого сезона МАИС	октябрь
Участие в городских мероприятиях и праздниках, торжественных мероприятиях, посвященных календарю памятных и тематических дат РФ.	в течение года
Участие в благотворительных концертных программах и акциях	в течение года
Участие в дистанционном конкурсе «Шире круг»	ноябрь
Участие в фестивале на «Приз Деда Мороза»	декабрь
Участие в городском Новогоднем празднике	декабрь
Участие в юбилейных мероприятиях учреждений города и края	в течение года
Участие в творческих проектах в рамках сетевого взаимодействия с МБУ ДО «ДМШ», спортивные школы города, музей, МБУК ЗГДК, библиотека имени Маяковского и др.	в течение года
Отчетный концерт	май – июнь (в рамках открытия летних лагерей)

Кадровый подбор, профессионализм, практический опыт и творческий подход педагогов обеспечивают обучение детей на качественном уровне, активно развивают природные способности, одарённость, индивидуальность, творческую активность обучающихся до их личностных успехов.

Организация учебной и воспитательной работы в объединении - процесс сложный. Решать его по заранее установленному шаблону нельзя, поэтому коллектив находится в постоянном поиске, творчески экспериментирует.

С целью эффективной реализации образовательной программы хореографический коллектив взаимодействует с учреждениями образования города, края, Управлением по делам культуры и Управлением по делам молодежи администрации города; выстраивает связи с учреждениями дополнительного образования и оргкомитетами по вопросам участия детского хореографического коллектива в творческой концертной деятельности.

Здоровьесберегающие мероприятия на занятиях современной хореографии.

В настоящее время здоровьесберегающие технологии являются одним из важнейших методов оздоровления подрастающего поколения, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни обучающихся. Большие физические и эмоциональные нагрузки, плотный учебный график, малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание – приводят к ослаблению детского организма, к нарушению опорно-двигательного аппарата и к серьёзным функциональным заболеваниям.

При использовании здоровьесберегающих технологий занятия хореографией способны восполнить здоровье детей, дать организму оптимальную физическую нагрузку, сформировать правильную осанку, восстанавливая положительный энергетический тонус, устраняя умственные перегрузки, способствуя взаимопониманию в социальном общении, развивая интеллектуальные способности, обогащая нравственное здоровье и духовный мир, при этом обучая здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии воспитывают у детей бережное отношение к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии, пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни. Проводится словесная и наглядная организационно-воспитательная работа с детьми, как во время занятий, так и во внеурочной деятельности, выбирая такие методы, которые способствуют активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся.

В течении учебного года проводятся беседы о вредных и полезных привычках, о правильном питании, безопасности в сети и быту, упражнения на дыхание, самомассаж.

Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Лицензия на осуществление образовательной деятельности;
8. Устав МБУ ДО «ЦО «Перспектива»;
9. Положение об организации деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Литература для педагогов

1. Базарова Н. П. Классический танец/ Н.П. Базарова - Ленинград.: Искусство, 1984. - 199с.
2. Бекина Е.И., Ломова Т.П., Соковкина Е.Н. Музыка и движение/ Е.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковкина. – М.: Просвещение, 1984. – 208 с.
3. Брегвадзе Б.Я. Классический танец. Методическое пособие/ Б.Я Брегвадзе – СПб.: 1995. – 84с.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца/ А.Я. Ваганова – СПб.: 2000. – 155 с.
5. Громов Ю. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера/ Ю.Громов. – Санкт-Петербург: Лань, 2011.- 264с.
6. Зарипов Р. Драматургия и композиция танца. Учебно-справочное пособие/ Р.Зарипов, Е.Валяева. – Санкт-Петербург: Лань, 2015. – 768с.

7. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. Уч.Пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры, колледжей и училищ/ Л.Д. Ивлева. - Челябинск:ЧГАКИ, 2006. – 215с.
8. Каминофф,Л. Анатомия йоги/Л.Каминофф,Э.Мэтьюз; пер.с англ. С.Э.Борич.-4-е изд.-Минск:Попурри,2017.-320с.
9. Константинова А.И. Игровой стретчинг/ А.И. Константинова– СПб.: 1993. – 76с.
- 10.Костровицкая В. 100 уроков классического танца/ В. Костровицкая – Ленинград: Искусство, 1981. – 262 с.
- 11.Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. Методика работы с детьми дошкольного возраста. / Е.П. Макарова – СПб.: 1993. – 32с.
- 12.НикитинВ. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие/ В.Ю. Никитин. – Москва: ГИТИС, 2000. – 472с.
- 13.Никитин В.Ю. Модерн – джаз –танец. Продолжение / В.Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2001. – 356с.
- 14.Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж.-М.:Век информации,2018.-260 с.
- 15.Сироткина И. Свободное движение и пластический танец в России/ И.Сироткина. – Москва: Новое литературное обозрение, 2012. – 328с.
- 16.Романова А. Контактная импровизация/ А.Романова. – Санкт-Петербург: Геликон плюс, 2013. – 102с.
- 17.ТатаренкоН.А. Анатомия стретчинга/пер.с англ. Н.А.Татаренко-Москва:Эксмо,2019.224с.
- 18.Ходоров Д. Танцевальная терапия и глубинная психология :Движущее воображение/пер.с англ.-М.,»Когито-Центр»,2016.-221с.
- 19.Цорн А. Грамматика танцевального искусства и хореографии/ А.Цорн. – Санкт-Петербург: Лань, 2011. – 544с.
- 20.Ивлева Л.Д. Анатомия и биомеханика в хореографии: учеб.особие/Л.Д.Ивлева; авт.предисл.В.Е.Триодин; Челяб.гос.ин-т культуры.-Челябинск:ЧГИК,2017.-81с.
- 21.Джозеф С.Хавилер Тело танцора:Медицинский взглядна танцы и тренировки.Издательство «Новое слово» 2004.

Литература для обучающихся и родителей

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих.-М.: Лань, Планета музыки, 2011.
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого/ Пер. с англ. Белошеев О.Г.- Мн.: ООО «Попурри», 2002.
3. Нельсон А., Конконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. Пер. с англ. Борич С.Э.- Мн.: «Попурри», 2008.
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
5. Никитин В.Ю. Модерн – джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. – М.: ИД «Один из лучших», 2004.

6. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.

Электронные ресурсы:

1. Материал из Википедии — свободной энциклопедии-
<http://ru.wikipedia.org>
2. http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1- о методике партнерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
3. Материалы с сайта для хореографов <https://dancehelp.ru/>