

Комитет по образованию администрации муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи им. О.П. Табакова»

«Утверждаю»
Директор МАУДО
«ДТДиМ им. О.П. Табакова»
Муковозов Н.А.
Приказ № 106 от 30.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Шоу -Балет Тандем»**

Возраст учащихся – 6-18 лет
Срок реализации – 3 года
Авторы-составители:
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Чернова Вероника Борисовна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Терентьева Анна Сергеевна

Саратов
2023

Паспорт программы

Наименование	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шоу -Балет Тандем»
Составитель	Педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Терентьева Анна Сергеевна, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории Чернова Вероника Борисовна.
Направленность	Художественная
Цель	Развитие творческих способностей учащихся посредством инструментов и методов современной хореографии.
Задачи	<p>Обучающие задачи: формировать систему теоретических знаний и практических навыков об основах эстрадного и классического танца; ознакомить с историей развития хореографического искусства; формировать умение чувствовать партнеров в танце.</p> <p>Развивающие задачи: развивать умение самостоятельно работать над поставленной задачей и контролировать себя в этом; развивать умение вместе с педагогом ставить учебные задачи и контролировать себя на этапах их выполнения; развить гибкость, ловкость, ритмичность, работоспособность; развить художественно-образное мышление, исполнительские качества – артистизм, выразительность, музыкальность; формировать умение чувствовать партнеров в танце.</p> <p>Развивающие задачи: развивать умение самостоятельно работать над поставленной задачей и контролировать себя в этом; развивать умение вместе с педагогом ставить учебные задачи и контролировать себя на этапах их выполнения; развить гибкость, ловкость, ритмичность, работоспособность; развить художественно-образное мышление, исполнительские качества – артистизм, выразительность, музыкальность; развивать навыки коллективного взаимодействия.</p> <p>Воспитательные задачи: воспитывать у учащихся художественный и эстетический вкус, любовь к прекрасному; формировать коммуникативные навыки; умение правильно вести себя в коллективе; воспитывать дисциплинированность, собранность, настойчивость, терпение; чувство ответственности.</p>
Возраст учащихся	6-18 лет
Год разработки	2020 год, обновление содержания программы в 2023 году
Сроки реализации	3 года
Планируемые результаты	Учащийся научится видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки. Учащийся демонстрирует высокую культуру поведения, знание правил и норм, принятых в обществе, толерантность. Проявляет настойчивость и терпение при выполнении поставленной задачи, дисциплину, как в самостоятельной деятельности, так и коллективной. Проявляет чувство ответственности; умение правильно вести себя в коллективе; придерживаться правил, установленных в коллективе, помогать товарищам при решении коллективных задач.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шоу балет «Тандем» - художественная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и своё тело и выразить все свои чувства. Танцующий стремится выразить свои настроения и эмоции в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Свобода и лёгкость движений, красота и пластичность радуют танцоров и зрителей. И само обучение танцу является активным творческим процессом. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, ребёнок познаёт красоту танцевального творчества.

Одна из важнейших задач данной программы - через различные сферы хореографической деятельности (ритмики, музыкально-двигательного и развития эмоциональной выразительности, гимнастики, концертной деятельности и др.) воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к пониманию прекрасного. В ходе занятий по данной программе у учащихся развиваются танцевальные (музыкально-двигательные выразительность, художественно-творческие), танцевальная выразительность (эмоциональность), улучшаются показатели гибкости, скорости движения, силы, ловкости, координации в пространстве, происходит формирование навыков коллективного общения, раскрывается индивидуальность.

Отличительные особенности

Интеграция специальных дисциплин. В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-танец, модерн, floortechnique/техники работы с полом, импровизации, композиции.

В программу обучения включены занятия по акробатике, гимнастике.

Выступление учащихся разновозрастных групп в совместных постановках, концертных номерах.

Адресат программы

Программа адресована учащимся в возрасте от 6 до 18 лет.

Возрастные особенности

Учащиеся 6-10 лет

Общие характерные черты этого возраста: любознательность, конкретность мышления, подражательность, подвижность, неумение концентрировать долго свое внимание на чем-либо одном. У учащихся этого возраста высок авторитет старшего товарища или взрослого, появляется способность ставить цели, касающиеся самого себя, своего собственного поведения. Содержанием занятий в этой группе является музыкально-ритмическая деятельность учащихся, основы классического экзерсиса. Приобщаясь к музыке, они усваивают несложные музыкальные формы, тем

самым развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, развивается творческая фантазия и танцевальные данные.

Учащиеся 10-13 лет

Учащиеся уже имеют определённые знания по хореографии, музыке. В этом возрасте учащиеся отличаются внутренней уравновешенностью, жизнерадостностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Они с удовольствием принимают новый учебный материал и танцевальный репертуар ансамбля.

Учащиеся 14-18 лет

С этим возрастом связан процесс формирования личности подростка, его взросления, появление устойчивых профессиональных интересов и способности приобрести определенные навыки. Психологические процессы, начало которым положено в подростковом возрасте, продолжают, но ведущим в развитии становится интимно-личностное общение.

Данная программа предполагает стабильное существование коллектива, который может пополняться новыми учащимися, имеющими хореографическую, спортивную подготовку или большое желание танцевать.

Объем программы и срок реализации.

Срок реализации программы составляет 3 года. Общий объем программы – 1296 часов.

Режим занятий

Продолжительность занятия 45 мин (1 час) с 10- минутным перерывом. Режим занятий регламентируется согласно действующим требованиям регионального управления Роспотребнадзора и СанПиН.

В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май.

Цель программы: развитие творческих способностей учащихся посредством инструментов и методов современной хореографии.

Обучающие задачи:

формировать систему теоретических знаний и практических навыков об основах эстрадного и классического танца; ознакомить с историей развития хореографического искусства; формировать умение чувствовать партнеров в танце.

Развивающие задачи:

развивать умение самостоятельно работать над поставленной задачей и контролировать себя в этом; развивать умение вместе с педагогом ставить учебные задачи и контролировать себя на этапах их выполнения; развить гибкость, ловкость, ритмичность, работоспособность; развить художественно-образное мышление, исполнительские качества – артистизм, выразительность, музыкальность; развивать навыки коллективного взаимодействия.

Воспитательные задачи:

воспитывать у учащихся художественный и эстетический вкус, любовь к прекрасному; формировать коммуникативные навыки; умение правильно вести себя в коллективе; воспитывать дисциплинированность, собранность, настойчивость, терпение; чувство ответственности.

Планируемые личностные результаты

По итогам успешного завершения полного курса обучения учащийся научится видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; демонстрировать высокую культуру поведения, знание правил и норм, принятых в обществе, толерантность; проявлять настойчивость и терпение при выполнении поставленной задачи, понимать значение дисциплины, как в самостоятельной деятельности, так и коллективной; проявлять чувство ответственности; умение правильно вести себя в коллективе; придерживаться правил, установленных в коллективе, помогать товарищам при решении коллективных задач.

Планируемые метапредметные результаты

Учащийся умеет проявлять актёрские навыки; организовывать совместную деятельность со сверстниками; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Планируемые предметные результаты

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

основные приемы и технику исполнения движений modern, jazzmodern; традиционное построение занятия по современному танцу, акробатике и партерной гимнастике;

основные термины и понятия пройденного материала у станка, на середине зала, в партере;

К концу первого года обучения учащиеся должны уметь:

выполнять движения изолированных центров;

выполнять взаимосвязь дыхания и движения;

выполнять упражнения stretch-характера;

выполнять подвижность грудной клетки, тазобедренного, коленного суставов, голеностопа;

правильно исполнять простейшие движения modern, jazzmodern;

чувствовать образ, настроение и характер музыки;

свободно ориентироваться на сценической площадке.

выразительно и ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;

самостоятельно начинать движения после музыкального вступления;

продемонстрировать элементы изученных танцев;

передавать в танце эмоционально-образное содержание;

правильно исполнять акробатические и гимнастические элементы.

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

приемы стретчинга, его назначение;

понятие «синкопа и ритмические» рисунки джазовой музыки;

понятие «образ» танца, «сюжет» танца;

знать основные термины и понятия пройденного материала у станка, на середине зала, в партере; приемы импровизации

К концу второго года обучения учащиеся должны уметь:

выполнять разогрев с использованием уровней;

выполнять экзерсис на середине зала;

выполнять партерные перекаты и упражнения передвижения в пространстве;

самостоятельно выполнять выученные танцевальные комбинации;

сочинять небольшие танцевальные комбинации на середине зала;

исполнять комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях, сочетая их с движениями рук и головы;

выполнять комплекс упражнений стретчинга 2-го года обучения (под контролем педагога);

выделять синкопу, передавать хлопками ритмический рисунок;

создавать образ на заданную музыку, придумывать движения под свой образ

владеть основами танца джаз-модерн; импровизировать под заданную музыку.

К концу третьего года обучения учащиеся должны знать:

особенности исполнения modern, jazz modern;

структуру и основные части урока modern, jazz modern;

последовательность изучаемых элементов по современному танцу, акробатике и партерной гимнастике;

правильную технику исполнения движений в танцевальных этюдах, изученных на занятии;

К концу третьего года обучения учащиеся должны уметь:

выполнять движения изолированных центров;

взаимосвязь дыхания и движения;

упражнения stretch-характера;

разогрев с использованием уровней;

экзерсис на середине зала;

партерные перекаты и передвижения в пространстве (Кросс);

соединять изученные элементы в связке и комбинации;

уметь исполнять их в разных последовательностях;

использовать изученные связки для построения танца и импровизации;

выполнять различные движения с зеркального показа;

оценивать себя в танце;

владеть правильной техникой исполнения движений всего пройденного материала modern, jazz modern, акробатики и партерной гимнастики;

умеют распределять движения в пространстве и во времени;

развиты выносливость и сила за счёт изменения характера движений, ускорения темпа, увеличения количества движений.

Содержание программы
Учебный план первого года обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестация
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная диагностика.	4	2	2	Опрос, тестирование
2	Акробатика	19	4	15	тестирование
3	Партерная гимнастика	21	5	16	Индивидуальный опрос/ Фронтальный опрос
3.1	Упражнения на развитие гибкости	5	2	4	Наблюдение, анализ
3.2	Упражнения для укрепления мышц спины	5	1	4	Наблюдение, анализ
3.3	Упражнения на растяжку	6	1	4	Наблюдение, анализ
3.4	Упражнения для стоп	5	1	4	Наблюдение, анализ
4	Современный танец (джаз- модерн, модерн)	74	21	57	Групповая и индивидуальная рефлексия
4.1	Движения изолированных центров	9	2	7	Групповая и индивидуальная рефлексия
4.2	Экзерсис на середине зала	12	3	9	Наблюдение, анализ
4.3	Экзерсис у станка	12	3	9	Наблюдение, анализ
4.4	Партер	7	2	5	Практическое задание
4.5	Кросс	9	2	7	Показ индивидуальный и группой
4.6	Импровизация	9	2	7	Показ индивидуальный и группой
4.7	Теоретические основы современного танца	4	4		опрос
4.8	Танцевальные этюды	10	2	8	Показ индивидуальный и группой
4.9	Прыжки	6	1	5	Показ индивидуальный и группой
5	Постановочная и репетиционная работа	90	18	70	Самооценка (индивидуальный показ)
5.1	Современный танец	25	5	20	Наблюдение
5.2	Эклектика	15	3	10	Показ индивидуальный и группой
5.3	Эстрадный танец	20	5	15	Показ

					индивидуальный и группой
5.4.	Хореографический спектакль	30	5	25	Показ индивидуальный и группой
6.	Промежуточный контроль (1 полугодие)	4	2	2	Открытое занятие, тестирование
7	Промежуточная аттестация	4	2	2	Отчетный концерт
	Всего	216	54	164	

Учебный план второго года обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестация
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная диагностика.	4	2	2	Беседа
2	Акробатика	19	4	15	Индивидуальная рефлексия
3	Партерная гимнастика	21	5	16	Индивидуальный опрос
3.1	Упражнения на развитие гибкости	5	2	4	Показ индивидуальный и группой
3.2	Упражнения для укрепления мышц спины	5	1	4	Показ индивидуальный и группой
3.3	Упражнения на растяжку	6	1	4	Показ индивидуальный и группой
3.4	Упражнения для стоп	5	1	4	Групповая рефлексия
4	Современный танец (джаз- модерн, модерн)	74	21	57	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
4.1	Движения изолированных центров	9	2	7	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
4.2	Экзерсис на середине зала	12	3	9	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
4.3	Экзерсис у станка	12	3	9	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
4.4	Партерные перекаты и упражнения	7	2	5	Наблюдение, анализ Показ

					индивидуальный и группой
4.5	Кросс	9	2	7	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
4.6	Импровизация	9	2	7	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
4.7	Теоретические основы современного танца	4	4		опрос
4.8	Танцевальные этюды	10	2	8	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
4.9	Прыжки	6	1	5	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
5	Постановочная и репетиционная работа	90	18	70	Самооценка (Индивидуальный показ)
5.1	Современный танец	25	5	20	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
5.2	Эклектика	15	3	10	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
5.3	Эстрадный танец	20	5	15	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
5.4	Хореографический спектакль	30	5	25	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
6	Промежуточный контроль (1 полугодие)	4	2	2	Открытое занятие, тестирование
7	Промежуточная аттестация	4	2	2	Отчетный концерт/Отчетный спектакль
	Всего	216	54	162	

Учебный план третьего года обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестация
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Входящая диагностика.	4	2		Беседа
2	Акробатика	19	4	15	Групповая рефлексия
3	Партерная гимнастика	21	5	16	Индивидуальный опрос
3.1	Упражнения на развитие гибкости	5	2	4	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
3.2	Упражнения для укрепления мышц спины	5	1	4	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
3.3	Упражнения на растяжку	6	1	4	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
3.4	Упражнения для стоп	5	1	4	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
4	Современный танец (джаз- модерн, модерн)	74	21	57	Индивидуальная рефлексия
4.1	Движения изолированных центров	9	2	7	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
4.2	Экзерсис на середине зала	12	3	9	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
4.3	Экзерсис у станка	12	3	9	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
4.4	Партерные перекаты и упражнения	7	2	5	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
4.5	Кросс	9	2	7	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
4.6	Импровизация	9	2	7	Наблюдение, анализ Показ

					индивидуальный и группой
4.7	Теоретические основы современного танца	4	4		Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
4.8	Танцевальные этюды	10	2	8	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
4.9	Прыжки	6	1	5	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
5	Постановочная и репетиционная работа	90	18	70	Самооценка (Индивидуальный показ)
5.1	Современный танец	25	5	20	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
5.2	Эклектика	15	3	10	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
5.3	Эстрадный танец	20	5	15	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
5.4	Хореографический спектакль	30	5	25	Наблюдение, анализ Показ индивидуальный и группой
6	Промежуточный контроль (1 полугодие)	4	2	2	Открытое занятие, тестирование
7	Итоговый контроль	4	2	2	Отчетный концерт/Отчетный спектакль
	Всего	216	54	162	

Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с учащимися детского объединения. Цели и задачи на предстоящий год обучения. Проведение инструктажа по технике безопасности в ДТДиМ. Правила поведения во время занятий в балетном зале и на перерыве. Практика: Входная диагностика.

2. Акробатика

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время занятий акробатикой. Правила поведения на занятиях акробатикой.

Практика: Группировка, перекаты, кувырок (вперед, назад; назад согнувшись), кувырок вперед (с места, с разбега), стойка на руках (у стенки), «мостик» (из основной стойки), «колесо»

3.Партерная гимнастика

Теория: Техника безопасности. Правила выполнения упражнений на развитие гибкости, укрепления мышц спины, растяжку.

Практика: Упражнения «лягушка», «бабочка», «складочка», «лодочка», «корзиночка», «мост», «самолет», «калачик», «шпагат».

4.Современный танец

Теория. Методика исполнения движений modern, jazz modern. Теоретические основы современного танца.

Практика. Изучение параллельных позиций ног. Изучение позиций рук Положения корпуса. Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения: повороты и наклоны головы Sundaḡi руки (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: Подъем одного-двух поочередно вверх; Твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед другое назад и т.д.); "восьмерка"-круги поочередно; Шейк плеч Движение грудной клеткой–диафрагмой: из стороны в сторону; вперед-назад; Твисты и спирали торса в положении сидя. Упражнения на contraction и release в положении сидя Rol ldown Roll up, Flat back, Arch; Curve (керф)–изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.

Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх, поза коллапса; Экзерсис у станка: Plie по параллельным позициям с подъемом в releve Battement ttandu, Battement tandu jete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве),kick, Rond de jamb parterre с Grand Battement Jete броски на 90 по параллельным позициям

Экзерсис на середине зала: Plie по параллельным позициям с сменой положений рук Battement tandu, Battement tandu jete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве) Rond de jamb parterre с «противоходом» рук

Grand Battement Jete броски на 90 по параллельным позициям. Упражнения для позвоночника: Твист и спирали торса High-reliase (хай-релиз) Body roll(волны)

Кросс: исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

Шаги: простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги, шаги примитива. Прыжки: hop – шаг-подскок jump – прыжок на двух ногах leap – прыжок с одной ноги на другую. Партер: Позиции Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика)

Поза «зародыша» Прямые повороты на полу(бревно) Подготовительные упражнения к перекаату через одно плечо.

5.Постановочная и репетиционная работа

Теория: Подбор музыкального сопровождения к танцу. Определение

характера танца. Сюжет танца.

Практика: Освоение основных элементов танца. Разучивание и отработка танцевальных композиций. Отработка танца под счет и музыку. Отработка перемещения в танце. Эмоциональное исполнение танцевального номера. Выступления на концертах и конкурсах различного уровня.

6.Промежуточный контроль

Контрольный устный опрос. Выполнение танцевального творческого задания. Открытое занятие.

7.Промежуточная аттестация

Демонстрация танцевального номера на отчётном концерте объединения.
Демонстрация хореографического спектакля.

Содержание второго года обучения

1.Вводное занятие

Цели и задачи на предстоящий год обучения. Проведение инструктажа по технике безопасности в ДТДиМ.

2.Акробатика

Теория: Инструктаж по технике безопасности во время занятий акробатикой. Правила поведения на занятиях акробатикой. Методика исполнения акробатических элементов.

Практика: мостик с положения стоя, равновесие с захватом ноги сзади, прыжки в полу шпагат и перекидной, стойку на трех точках и ее варианты перекидку вперед и ее варианты, рондад, стойка на предплечьях, стойка на грудной клетки, колесо на локтях.

3.Партерная гимнастика

Теория: Техника безопасности. Правила выполнения упражнений на развитие гибкости, укрепления мышц спины, растяжку.

Практика: Упражнения с гимнастическими блоками «лягушка», «бабочка», «складочка», «лодочка», «корзиночка», «мост», «самолет», «калачик», «шпагат», упражнения с гимнастическими блоками.

4.Современный танец

Теория. Методика исполнения движений modern, jazz modern. Теоретические основы современного танца.

Практика. Повторение пройденного материала. Разогрев с использованием уровней: Движения изолированных центров. Твисты и спирали торса в положении стоя. Упражнения на contraction и release в положении стоя. Упражнения стрейч-характера в различных положениях Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Экзерсис на середине зала. Plie по параллельным и вывернутым позициям с сменой позиций рук. Grand plie с выходом в положение flak back, Battement tandu et Battement tandu jete (flex стопы и колена, с поворотами рук, головы, contractions). Rond de jamb parterre Battement fondu во всех направлениях. Battement developpe на 45,90 по всем направлениям. Grand Battement Jete с шагом и по квадрату, с сменой направления. Партер: Swing (ног) сидя закрытый и открытый, лежа с перекатом в позу «зародыш». Перекат с положения сидя в средний уровень

Подъем корпуса с положения лежа в положение сидя. Slide скольжение в нижнем уровне. Кросс: исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков. Комбинации шагов + Kick (пинок) Pas chassé Прыжки с поджатием двух ног, переменное, с сокращением стоп, «лягушка». Техника вращения с использованием смены уровней: стоя, сидя, переход в партер. Touch - приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса. Tour chaanes (тур шене) - исполнять на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, следующие один за другим полуповороты, на полной стопе и в demi-plié. Импровизация: Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов. Импровизация с музыкой. 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). Центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание», «Танец разных частей тела». Танцевальные этюды: Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в том числе с использованием импровизации.

5. Постановочная и репетиционная работа

Теория: Подбор музыкального сопровождения к танцу. Определение характера танца. Сюжет танца.

Практика: Освоение основных элементов танца. Разучивание и отработка танцевальных композиций. Отработка танца под счет и под музыку. Отработка перемещения в танце. Эмоциональное исполнение танцевального номера.

6. Промежуточный контроль

Контрольный устный опрос. Выполнение танцевального творческого задания. Открытое занятие.

7. Промежуточная аттестация

Демонстрация танцевального номера на отчетном концерте объединения. Показ Хореографического спектакля.

Содержание третьего года обучения

1. Вводное занятие

Цели и задачи на предстоящий год обучения. Проведение инструктажа по технике безопасности в ДТДиМ. Повторение пройденного материала по современному танцу, гимнастике, акробатике.

2. Акробатика

Теория. Инструктаж по технике безопасности во время занятий акробатикой. Правила поведения на занятиях акробатикой. Методика исполнения акробатических упражнений.

Практика: фигурный мостик, мост пережат через локти, мост пережат через грудную клетку, переворот в сторону без рук, фляк, пережат через спину в кольцо, переворот в перед и назад, спичаг, колесо в затяжке, переворот назад с двух ног, стойка (на руках, на предплечье), переворот в сторону на предплечье.

3. Партерная гимнастика

Теория: Техника безопасности. Правила выполнения упражнений на развитие гибкости, укрепления мышц спины, растяжку.

Практика: Упражнения «лягушка», «бабочка», «складочка», «лодочка», «корзиночка», «мост», «самолет», «калачик», шпагат по всем направлениям, махи с затяжкой по направлениям вперед, в сторону, назад, упражнения modern танца с использованием гимнастических блоков, упражнения на растяжку в парах.

4. Современный танец

Теория. Методика исполнения движений modern, jazz modern. Методика исполнения гимнастических и акробатических элементов. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию. Теоретические основы современного танца.

Практика. Комплексы изоляций. Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции. Голова: sundari-квадрат и sundari круг. Плечи: Thrust, Twist, Shake. Грудная клетка: смещение "квадрат" "круг", frust, arch, curve Roll down, roll up. Экзерсис у станка и на середине зала. Plie, Grand plie в сочетании с contraction, release, с выходом в положение flak back, Deep body bend, Side stretch, Tilt, Limbo Battement tandu, Battement tandu jete с сменой уровней, в сочетании с спиралями в корпусе, Tilt (угол), с сменой позиций рук и положения торса (спираль, твист, contraction и release) Rond de jamb parterre в различных сочетания xchip-lift (полукруги и круги одним бедром), plie, с переходом в Sitting level (положение сидя), Swing. Battement fondu в комбинации с изученными элементами modern, jazz modern Grand Battement Jete в комбинации с shimmi -резким поворотом корпуса, по квадрату, Tilt, с сменой направления движения и позиций рук Адажио Комбинации в партере Кросс: Catch step Комбинации прыжков от простого к сложному. Вращение как способ перемещения в пространстве. Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360 Cork screw turn (штопорный поворот) Комбинации шагов, соединенных с вращениями Slide в комбинации с «книжкой». Импровизация: Изучение техники параллель и оппозиция. Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела») 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 не красивых движений». «Порядок входа в танец и его продолжительность». Танцевальные этюды: Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в том числе с использованием импровизации.

5. Постановочная и репетиционная работа

Теория: Подбор музыкального сопровождения к танцу. Определение характера танца. Сюжет танца.

Практика: Освоение основных элементов танца. Разучивание и отработка танцевальных композиций. Отработка танца под счет и под музыку. Отработка

перемещения в танце. Эмоциональное исполнение танцевального номера. Работа над синхронностью движений и техникой исполнения движений. Передача сюжета танца через артистизм.?

6.Промежуточный контроль

Контрольный опрос-смотр, тест. Открытое занятие. Исполнение танцевального фрагмента.

7.Итоговый контроль

Итоговый опрос тест. Демонстрация танцевальных номеров на отчётном концерте объединения. Итоговый хореографический спектакль.

Учебный план первого года обучения по дисциплине «Пластика тела»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестация
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная диагностика.	4	2	2	Беседа, тестирование
2	Балетная гимнастика	28	6	22	Фронтальный опрос исполнения хореографических движений
3	Основы музыкально-ритмического восприятия	10	2	8	Метод взаимопроса
4	Упражнения на координацию движений	10	2	8	Групповая и индивидуальная рефлексия
5	Основы акробатики	34	6	28	Групповая и индивидуальная рефлексия.
6	Основы Чирлидинга	48	6	42	Фронтальный опрос исполнения хореографических движений
7	Постановочная работа	48	8	40	Фронтальный опрос исполнения хореографических движений
8	Репетиционная и концертная работа	28	2	26	Самооценка (Индивидуальный показ)
9	Промежуточный контроль	4	2	2	Открытое занятие, тестирование
10	Промежуточная аттестация	2		2	Самооценка (Индивидуальный и групповой показ)
	Всего	216	36	180	

Учебный план второго года обучения по дисциплине «Пластика тела»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестация
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная диагностика.	4	2	2	Беседа, тестирование
2	Балетная гимнастика	28	4	24	Зачетное занятие
3	Акробатика	28	4	24	Зачетное занятие
4	Упражнения на координацию движений	16	2	14	Фронтальный опрос исполнения хореографических движений
5	Чирлидинг	52	6	46	Зачетное занятие. Промежуточный контроль
6	Постановка номеров и спектаклей	56	6	50	Самооценка (Индивидуальный и групповой показ)
7	Репетиционная работа	26	2	24	Самооценка (Индивидуальный и групповой показ)
8	Промежуточный контроль	4	2	2	Открытое занятие, тестирование
9	Промежуточная аттестация	2		2	Открытое занятие, тестирование Отчетный концерт/Отчетный спектакль
	Всего	216	28	188	

Учебный план третьего года обучения по дисциплине «Пластика тела»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестация
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная диагностика.	4	2	2	Беседа, тестирование
2	Балетная гимнастика	28	4	24	Показ изученного материала
3	Основы музыкально-ритмического восприятия	10	2	8	Фронтальный опрос
4	Упражнения на координацию движений	10	2	8	Самооценка (Индивидуальный и групповой показ)
5	Акробатика	34	6	28	Показ изученного материала

6	Чирлидинг	54	6	48	Показ изученного материала
7	Постановочная работа	48	8	40	Самооценка (Индивидуальный и групповой показ)
8	Репетиционная и концертная работа	20	2	18	Самооценка (Индивидуальный и групповой показ)
9	Промежуточный контроль	4	2	2	Открытое занятие, тестирование
10	Итоговый контроль	2		2	Отчетный концерт/Отчетный спектакль
	Всего	216	36	180	

Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с учащимися детского объединения. Цели и задачи на предстоящий год обучения. Проведение инструктажа по технике безопасности в ДТДиМ. Правила поведения во время занятий в балетном зале и на перерыве. Практика: Входная диагностика.

2. Балетная гимнастика

Теория. Методика исполнения, техника безопасности, правила выполнения упражнений.

Практика: упражнения на улучшение выворотности ног; упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава; упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп; упражнения для гибкости спины; упражнения для развития шага и силы ног (а также для развития подколенных связок, нижней и верхней выворотности); упражнения на напряжение и расслабление мышц; упражнения для развития амплитуды шага.

3. Основы музыкально-ритмического восприятия

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: движение рук в такт музыке; сценическое действие под музыку; воплощение музыкального характера в движении; музыкально-ритмические игры; ритмические рисунки и этюды; предварительная настройка; упражнения на мышечное внимание.

4. Упражнения на координацию движений

Теория: Методика исполнения упражнений, инструктаж по технике безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях.

Практика: упражнения на баланс (ласточка, цапля и т.д.); ходьба на месте с закрытыми глазами; прыжок с поджиманием ног к груди; прыжки с точки на точку; боковые шаги;

упражнения со скакалкой; «хамелеон» и т.д.

5. Основы акробатики

Теория: Методика исполнения упражнений, инструктаж по технике

безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях.

Практика: равновесие на правой (левой) «Журавлик; равновесие на правой (левой) «Ласточка»; мост; кувырок вперед; кувырок назад; стойка на лопатках – «Березка»;

переворот в сторону «Колесо»; шпагат и его варианты; -прыжок «Ножницы».

Промежуточный контроль.

6. Основы Чирлидинга

Теория: Методика исполнения упражнений, инструктаж по технике безопасности во время выполнения элементов.

Практика: ОФП; постановка рук и ног в Чирлидинге; постановка корпуса в работе с помпонами; работа с помпонами; основы «Чир прыжков»; («стредл», «так»); вращения («простой пируэт, джаз пируэт»); шпагаты; махи; разучивание танцевальных композиций с помпонами; разучивание танцевальных связок; «чир данс».

8. Постановочная работа

Теория: подбор музыкального сопровождения, смысл и техническая база номера, спектакля, комбинации.

Практика: постановка танцевальных комбинаций, номер и композиций к хореографическому спектаклю.

9. Репетиционная и концертная работа

Теория: Важность репетиционного времени, техника и примеры синхронного выполнения рисунка и движений.

Практика: Работа над эмоциональным исполнением номеров и композиций, четкость выполнения движений, комбинаций и рисунка.

10. Промежуточная аттестация

Контрольный опрос. Выполнение танцевального творческого задания. Демонстрация танцевального номера на отчётном концерте объединения.

Содержание второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с учащимися детского объединения. Цели и задачи на предстоящий год обучения. Проведение инструктажа по технике безопасности в ДТДиМ. Правила поведения во время занятий в балетном зале и на перерыве.

Практика: Входная диагностика.

2. Балетная гимнастика

Теория. Методика исполнения, техника безопасности, правила выполнения упражнений.

Практика: упражнения на улучшение выворотности ног; упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава; упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп; упражнения для гибкости спины; упражнения для развития шага и силы ног (а также для развития подколенных связок, нижней и верхней выворотности); упражнения на напряжение и расслабление мышц; упражнения для развития амплитуды шага.

3. Акробатика

Теория: Методика исполнения упражнений, инструктаж по технике безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях

Практика: перекаты; мост и его варианты; кувырок вперед и его варианты; кувырок назад и его варианты; стойка на руках; «Березка»; стойки в их разновидностях; переворот в сторону «Колесо»; шпагат и его варианты; прыжки и т.д.

4. Упражнения на координацию движений

Теория: Методика исполнения упражнений, инструктаж по технике безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях.

Практика: упражнения на баланс (ласточка, цапля и т.д.); ходьба на месте с закрытыми глазами; прыжок с поджиманием ног к груди; прыжки с точки на точку; боковые шаги;

упражнения со скакалкой; «хамелеон» и т.д.

5. Чирлидинг

Теория: Методика исполнения упражнений, инструктаж по технике безопасности во время выполнения элементов.

Практика: ОФП; постановка рук и ног в Чирлидинге; работа с помпонами; «Чир прыжки»; подготовка к «Лип-прыжкам»; шпагаты; махи; вращения («Атитюд», «Арабеск», «Солнышко»); поддержки; разучивание танцевальных связок; «чир данс». Промежуточный контроль.

8. Постановочная работа

Теория: подбор музыкального сопровождения, смысл и техническая база номера, спектакля, комбинации.

Практика: постановка танцевальных комбинаций, номер и композиций к хореографическому спектаклю.

9. Репетиционная и концертная работа

Теория: Важность репетиционного времени, техника и примеры синхронного выполнения рисунка и движений.

Практика: Работа над эмоциональным исполнением номеров и композиций, четкость выполнения движений, комбинаций и рисунка.

10. Промежуточная аттестация

Контрольный опрос. Выполнение танцевального творческого задания. Демонстрация танцевального номера на отчетном концерте объединения.

Содержание третьего года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с учащимися детского объединения. Цели и задачи на предстоящий год обучения. Проведение инструктажа по технике безопасности в ДТДиМ. Правила поведения во время занятий в балетном зале и на перерыве.

Практика: Входная диагностика.

2. Балетная гимнастика

Теория. Методика исполнения, техника безопасности, правила выполнения упражнений.

Практика: усложненные упражнения на улучшение выворотности ног; усложненные упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава; усложненные упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп; усложненные упражнения для гибкости спины; усложненные упражнения для развития шага и силы ног (а также для развития подколенных связок, нижней и верхней выворотности); упражнения на напряжение и расслабление мышц; упражнения для развития амплитуды шага; прыжки и т.д.

3. Основы музыкально-ритмического восприятия

Теория: правила выполнения упражнений

Практика: движение рук в такт музыке; сценическое действие под музыку; воплощение музыкального характера в движении; музыкально-ритмические игры; ритмические рисунки и этюды; предварительная настройка; упражнения на мышечное внимание;

4. Упражнения на координацию движений

Теория: Методика исполнения упражнений, инструктаж по технике безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях.

Практика: упражнения на баланс (ласточка, цапля и т.д.); ходьба на месте с закрытыми глазами; прыжок с поджиманием ног к груди; прыжки с точки на точку; боковые шаги;

упражнения со скакалкой; «хамелеон» и т.д.

5. Акробатика

Теория: Методика исполнения упражнений, инструктаж по технике безопасности во время занятий. Правила поведения на занятиях

Практика: мост и его варианты; кувырок вперед и назад и его варианты; стойки в их разновидностях; переворот в сторону «Колесо»; переворот «Колесо» на одной руке;

- переворот «Колесо» на локтях; шпагат и его варианты; перекидные вперед и назад; рондат и т.д.

6. Чирлидинг

Теория: Методика исполнения упражнений, инструктаж по технике безопасности во время выполнения элементов.

Практика: ОФП; постановка рук и ног в Чирлидинге; постановка корпуса в работе с помпонами; работа с помпонами; «Чир прыжки»; «Лип прыжки»; сложные вращения («Гранд пирует, пирует «Флажок»); поддержки; станты; шпагаты; махи; махи в повороте; разучивание танцевальных связок; чир данс.

7. Постановочная работа

Теория: подбор музыкального сопровождения, смысл и техническая база номера, спектакля, комбинации.

Практика: постановка танцевальных комбинаций, номер и композиций к хореографическому спектаклю.

8. Репетиционная и концертная работа

Теория: Важность репетиционного времени, техника и примеры синхронного выполнения рисунка и движений.

Практика: Работа над эмоциональным исполнением номеров и композиций, четкость выполнения движений, комбинаций и рисунка.

9. Промежуточная аттестация

Контрольный опрос. Выполнение танцевального творческого задания. Демонстрация танцевального номера на отчетном концерте объединения

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Методическое обеспечение

Методика проведения занятий. Каждое занятие танца опирается на закономерности его развития и строится по принципу от простого к сложному, от малого к большому и является очередным, последовательно усложняющимся звеном в цепи всего курса обучения.

Каждое занятие состоит из следующих блоков. Первый блок – разминочный. Включает в себя упражнения для разогрева всех групп мышц и связок, ритмических упражнений, развивающих слух, пространственное восприятие, координацию движений.

Второй блок – тематический. Включает в себя освоение и отработку основных движений, комбинаций, рисунков хореографических номеров, исполнительского мастерства, техники исполнения и др.

Третий блок - релаксации. Направлен на то, чтобы организм учащихся после напряженной работы пришел в состояния покоя с помощью упражнений, снимающих эмоциональное и мышечное напряжение.

Учитывая, что выполнение различных движений также вызывает у учащихся различную степень психофизического напряжения, в каждой части занятия сначала выполняются движения несложные по своей структуре, не вызывающие у детей особого напряжения внимания и памяти, но постепенно повышающие физическую трудность исполнения. Затем идет переход к сложным движениям, которые вызывают более высокую степень напряженности внимания и затрату физических сил. И только потом учащиеся переходят к движениям, выполнение которых требует максимального напряжения внимания, но позволяет уменьшить физическую нагрузку в каждой части занятия, кроме последней. Сложные силовые упражнения чередуются с более легкими, чтобы в процессе занятий ученики могли восстанавливать свои силы и легче преодолевать дальнейшие трудности занятия. Постепенно возрастающая нагрузка вызывает у учащихся максимальное напряжение не только мышечного аппарата, но и центральной нервной системы.

Чем больше напряжение, тем более утомляется организм. Чтобы избежать этого, необходимо периоды напряжения чередовать с периодами отдыха.

Например, период отдыха наступает для учащихся тогда, когда педагог делает им устные замечания в простой, краткой, утвердительной и логически последовательной форме. Сначала указываются недостатки, относящиеся к движению ног, затем рук, корпуса и головы. Слишком пространственные и многословные замечания идут в ущерб практической работы, приводят к непроизводительной потере времени, учащиеся «остывают».

Формы проведения занятий

Знакомство с новым материалом проходит в формате мастер-классов, педагоги при помощи демонстрации знакомят учащихся с новыми приемами и формами. Для закрепления материала используются различные тематические игры и игровые задания. В процессе подготовки к выступлениям проводятся репетиции, творческие мастерские. Одной из форм подведения итогов является отчетный концерт в конце учебного года с последующим обсуждением результатов. В конце года возможно представление итогов работы объединения в форме творческого отчета на открытых занятиях для родителей.

Формы организации деятельности:

В группах объединения используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы организации учебного процесса, которые позволяют охватить всех учащихся и формировать учебные задачи с учетом их индивидуальных способностей.

Текущий контроль осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки. Формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания

Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия (декабрь), задачей является определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

Промежуточная аттестация проводится для учащихся переводных годов обучения (1 и 2 год) в мае. Форма контроля- анализ, самоанализ, концертные номера, тестирование.

Итоговый контроль проходит в конце завершающего учебного года, служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей.

Формой итогового контроля является хореографический спектакль.

Методическое обеспечение воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении реализуется согласно Программе воспитания ДТДиМ с учётом особенностей содержания данной программы.

В процессе воспитания учащихся используются разнообразные формы воспитательной работы:

на общедворцовском уровне – участие в Совете учащихся, временных творческих объединениях ДТДиМ, традиционные мероприятия ДТДиМ (посвящение в Дворцовцы), праздничные мероприятия, игровые программы и спектакли, приуроченные к календарным праздникам – Новый год, День матери, 9 мая – День Победы, Масленица, и другие воспитательные и социально значимые дела,

на уровне объединения – тематические лекции, посещение театров, просмотр и обсуждение образцов классического и современного балета (в т.ч. с использованием интернет-ресурсов), праздничные мероприятия (Всемирный день балета, Международный день танца), конкурсы др.

на индивидуальном уровне – групповые и индивидуальные беседы по морально- нравственным вопросам, коррекция поведения учащихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений; педагогическая поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживания взаимоотношений с товарищами или педагогами, выбора профессии, учебного заведения и дальнейшего трудоустройства, успеваемости и т.п.), педагогическое сопровождение формирования личного портфолио учащегося, педагогическая помощь при решении проблем развития личности. Чувство патриотизма формируется посредством проведения уроков мужества, участия в праздничных мероприятиях, посвященных важным датам в истории нашей страны и города, а также участия в общедворцовских мероприятиях в целях сохранения и обогащения традиций ДТДиМ. Эстетический вкус формируется с помощью цикла лекций об истории искусства, танца (в частности), просмотра классических и современных балетов, создания предметно-пространственной среды танцевального класса. В целях развития коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи учащиеся старших групп привлекаются к организации внутриколлективных мероприятий, а также для проведения разминки в младших группах.

Формы работы с родителями (законными представителями) учащихся:

информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом; помощь родителям учащихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией ДТДиМ и педагогами дополнительного образования; организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся; привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел объединения; организация на базе объединения семейных праздников и конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и ДТДиМ.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

класс хореографии (зеркала, хореографические станки, профессиональное покрытие); музыкальный инструмент, музыкальный центр, видеотехника, видео-, фонотека; специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврики); костюмы для концертных номеров.

Информационно-методическое и дидактические материалы

Учебно-дидактические материалы для педагогов

№ п/п	Наименование	Форма
1	Правила для новичка «Клятва танцора»	печатный, электронный
2	Памятка «Правила общения в коллективе»	печатный, электронный
3	Модерн-джазтанец. Начало обучения	печатный, электронный
4	Импровизация и хореография, статья в Альманахе «Танцевальная импровизация»	печатный, электронный
5	Руководство по растяжке связок и мышц	печатный, электронный

Учебно-методические материалы для учащихся

№ п/п	Наименование	Форма
1	Правила для новичка «Клятва танцора»	- печатный, - электронный*.doc
2	Памятка «Правила общения в коллективе»	- печатный, - электронный*.doc
3	Партерная гимнастика для детей	http://www.horeograf.com/category/videouroki
4	Азбука современного танца для детей	- печатный, - электронный*.doc

Информационно-методические материалы для родителей

№ п/п	Наименование	Форма
1	Информация об ансамбле Современного танца «Феерия»	https://www.dvorectvorchestva.ru/dance4
2	Влияние хореографического искусства на здоровье детей	http://www.horeograf.com/category/new

Список литературы для педагогов:

1. Альшиц Ю.Л. Тренинг forever! – М.: РАТИ-ГИТИС, 2009.-256с.
2. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография. – СПб: Лань, Планета музыки, 2008.-416с.
3. Базарова Н.П. Классический танец. - Л.: Искусство, 1984. -199с.
4. Базарова Н.П. Мей В. Азбука классического танца. - М.: Искусство, 1983. -208с.
5. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2000.
6. Васильева Н. Танец. – Москва, 2000.- 100с.
7. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. – М.: ГИТИС, 1994.
8. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: Театралис, 2004.-82с.
9. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989.-123с
10. Зихлинская Л. Мей В. Первые шаги. – Киев: Логос, - 2004.- 358с.
11. Костровицкая В. Писарев А. Школа классического танца. – М.: Искусство, - 1976. -272с.
- 12.Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, - 1972.-239с.
13. Королевская академия танца. Балет. Уроки. Иллюстрированное руководство по официальной программе. – М.: АСТ, - 2003.-143с.
14. Мессерер А. М. Уроки классического танца. – СПб: Лань, - 2004.- 376с.
15. Нельсон А. Коккен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. -Мн.:Попурри. –2008. -
16. Нагайцева Л. Г. Балетная гимнастика. – Краснодар: Книжное издательство, - 2004.- 23с.
17. Перлина Л. В. Танец модерн и методика его преподавания. – Барнаул: Издательство АлтГАКИ, - 2010.- 123с.
18. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, - 1971. - Научная, методическая, специальная литература.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Антонова Л. В. Фитнес и ваше здоровье - М.:Вече, 2018
2. Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М.А.Михайлова, Н.В.Воронина – Ярославль, 2000.
- Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Искусство, 2019.
3. Ястребов Ю. От замысла до художественного воплощения. Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности» №11 - М., 2018