



Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)
«Олимп» челядьлысодтөдтөдөмлунсетаншөрин» содтөдтөдөмлун
сетанмуниципальной учреждение
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

РЕКОМЕНДОВАНО:
Методическим советом

Протокол № 5
от « 27 » мая 2019 г.

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом

Протокол № 4
от « 29 » мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

_____ Е.А.Некрасова
от « 29 » мая 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа**

«Современная хореография»

Направленность:

Спортивная
Для учащихся
7-16 лет

4 года обучения

Составитель:

Власова Кристина
Валерьевна
педагог дополнительного
образования

Сыктывкар
2023г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Пояснительная записка

В наше время идет динамика оздоровительной физической культуры. Появляются новые формы нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни, генетическими факторами, «энергетическим потенциалом».

Занятия фитнесом способствует гармоничному развитию детей, учат их красоте и выразительности движений, развивают физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Данная программа построена с учётом физиологических особенностей растущего организма учащихся младшего школьного возраста.

Занятия проводятся под музыку, которая создаёт особый эмоциональный фон, положительно влияющий на психологическое состояние учащихся.

Предусмотрена практическая и теоретическая деятельность, направленная на овладение навыками и умениями двигательных упражнений. Включает в себя различные виды танцевальных движений, дыхательной гимнастики, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах.

Средствами данной программы являются специальные упражнения аэробики и шейпинга, общеразвивающие упражнения, классическая аэробика, степ-аэробика, стретчинг.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные формы занятия. Данная программа включает в себя обязательный минимум

информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и учащегося. Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа **«Современная хореография»** разработана с учетом следующих нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>

2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

4. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185 <https://clck.ru/TjJbM>

5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61 <https://clck.ru/TjJea>

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3640.2020 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>

8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009.

9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

10. Приказ Министерства образования и науки Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п;

11. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

12. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп» // Зарегистрирован 05.09.2019//

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительные занятия позволяют оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Опрос родителей и учащихся, учителей начальных классов, который ежегодно проводится в МУ ДО «ЦДОД Олимп», показывает, что программа физкультурноспортивной направленности является актуальной, так как дает ребенку возможность самовыражения средствами танца, самоопределения в будущей профессии, освоения социального опыта. Фитнес – любимый вид деятельности детей в возрасте от 7 до 8 лет, что

обеспечивает высокую мотивацию к освоению программы «Детский фитнес».

Новизна программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте - оздоровительный фитнес, в основе, которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем, способствует формированию у учащихся знаний и умений.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что её танцевально – музыкальное содержание, направленное на решение конкретной задачи: подготовке к выступлениям на мероприятиях и соревнованиях.

Все созданные в рамках объединения «Детский фитнес» работы становятся доступными для просмотра в семье через группу в социальных сетях "В контакте" vk.com/club86215863. Это способствует укреплению отношений между родителями и детьми, и мотивирует учащихся на новую творческую работу.

Программа составлена на основе программы: Буренина А. И. Ритмическая пластика //Программа по ритмической пластике для детей дошкольного "и младшего школьного возраста. - СПб.: ЛОИРО, 2000.

Характеристика программы.

По степени авторства – *модифицированная*.

По уровню сложности содержания - *стартовый*.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» адресована детям 7-8 лет, без специальной подготовки. На данную программу принимаются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании письменного заявления от родителей

(законных представителей) несовершеннолетних учащихся через сайт komi.pfdo.ru (ПФДО Коми).

1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИ

Адресат программы: данная программа является программой углублённого уровня, предназначенная для детей 10 – 16 лет. По данной программе могут продолжить обучение *учащиеся*, закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Современная хореография».

На данную программу принимаются все *учащиеся*, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании письменного заявления родителей (законного представителя) несовершеннолетних *учащихся*.

Отчисление *учащихся* производится на основании локального акта, разработанного в учреждении.

Количество *учащихся* в группах до 15 человек.

Срок и объём освоения программы:

Продолжительность образовательного процесса 4 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 576 часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	4	144
2	4	144
3	4	144
4	4	144
Всего:		576

Режим занятий:

Режим работы 1,2 годов обучения для всех групп по 2 часа 2 раза в неделю с продолжительностью одного занятия в 40 минут. Занятия проводятся в группой форме:

Год обучения	Количество часов и раз в неделю	Продолжительность одного занятия в академических часах
1	2 раз по 2 часа	40
2	2 раз по 2 часа	40
3	2 раз по 2 часа	40
4	2 раз по 2 часа	40

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – развитие танцевальных способностей *учащихся* и любви к хореографическому искусству с помощью синтеза видов и форм хореографического обучения.

Задачи:

Обучающие:

- Способствовать формированию общего культурного уровня развития *учащихся*, развитию чувства прекрасного через соприкосновение с миром музыки, хореографии, фольклора;
- Формировать специальные знания, умения и навыки в области хореографического искусства;
- Освоение французской терминологии, используемой в классическом танце;
- Освоение английской терминологии, используемой в джаз – танце, модерне.

Воспитательные:

- Воспитать в *учащихся* настойчивость, целеустремлённость, дисциплинированность, трудолюбие, коллективизм, толерантность;
- Воспитание художественного вкуса, художественно – творческого мышления и интереса к искусству;
- Формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению (готовности к трудовой деятельности).

Развивающие:

- Укрепить физическое состояние *учащихся*;
- Развитие специальных способностей: выворотности, гибкости, пластичности, музыкального слуха;
- Развитие музыкально – исполнительских способностей.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Раздел	Коли- честв о часов 1 год	Ко- личе- ство ча- сов 2 год	Ко- личе- ство ча- сов 3 год	Ко- личе- ство ча- сов 4 год
1	Вводное занятие	2	2	2	2
2	Инструктаж по технике безопасности	2	2	2	2
3	Общая физическая подготовка	22	34	28	26
4	Специальная физическая подготовка	18	26	39	30
5	Ритмическая пластика	20	-	-	-
6	Классическая аэробика и хип-хоп	20	44	33	18
7	Степ – аэробика	-	-	-	16
8	Постановочная работа	36	54	47	41
9	Выступления, соревнования	20	10	9	20
10	Промежуточная аттестация	4	4	4	4
Итого		144	144	144	144

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Общее количество о часов
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Инструктаж по технике безопасности	2	—	2
3.	Общая физическая подготовка	3	19	22
4.	Специальная физическая подготовка	2	16	18
5.	Ритмическая пластика	6	14	20
6.	Классическая аэробика	4	20	24
7.	Степ-аэробика		10	10
8.	Постановочная работа	—	30	30
9.	Выступления, соревнования		10	10
10.	Промежуточная аттестация	—	6	6
	Итого:	18	126	144

Содержание

1 год обучения

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (1 час): Введение в предмет «Аэробика». Демонстрация фотографий, костюмов, видеоматериалов с выступлениями старших учащихся объединения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме на занятии.

Практика (1 час): Игры на выносливость, быстроту реакции, физическую раскрепощенность. Игры на знакомство детей друг с другом: «Снежный ком», «Красное знамя ударное звено», эстафеты.

2. Инструктаж по технике безопасности (2 часа).

Теория (2 часа): Правила эвакуации на случай пожара и прочих экстремальных ситуаций. Правила поведения учащихся на занятиях. Правила безопасности во время выполнения упражнений с целью предотвращения травм. Правила поведения во время экскурсий. Правила обращения с электроприборами. Правила обращения с оборудованием.

3. Общая физическая подготовка (22 часа).

Теория (3 часа): Определения: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Определения: «строй», «дистанция», «направляющий», «замыкающий».

Практика (19 часов): Комплексы общеразвивающих упражнений для рук, ног и туловища. Строевые упражнения: шеренга, колонна, круг, парами. Повороты: направо, налево, кругом. Упражнения с предметами и без предметов. Подвижные игры: «Хвост бабы – яги», «Два медведя» и др. Эстафеты с бегом, со скакалками, обручами и преодолением препятствий.

4. Специальная физическая подготовка (18 часов).

Теория (2 часа): Специальная физическая подготовка. Техника выполнения упражнений с отягощением. Техника выполнения упражнений на пресс, отжимания и спину. Техника безопасности на занятиях при выполнении упражнений на скамейке, со скакалкой.

Практика (16 часов): Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: упражнения для мышц рук: отжимания из различных исходных положений, упражнения для мышц пресса, упражнения для мышц ног: приседания, выпады. Прыжки со скакалкой. Прыжки на скамейку и со скамейки (лицом и боком к скамейке). Упражнения для спины и формирования осанки: поднятие рук, плечей из и.п. лежа на животе. Упражнения на координацию. Упражнения на гибкость, пластичность: «Бабочка», «Лягушка», «Лодочка», «Корзинка», «Березка»

5. Ритмическая пластика. (20 часов).

Теория (6 часов): Ритмика. Ритм. Вступление. Ориентировка в пространстве. Контрастная музыка (тихая, громкая, веселая, грустная). Понятие музыкального размера 2/4, 4/4, 3/4. Темп музыки (быстро, медленно, умеренно). Понятие сильной, слабой доли. Определение характера музыки. Музыкальный квадрат.

Практика (14 часов): Ритмические упражнения: хлопки, прыжки, подскоки, притопывания, марш, галоп и т.д. Ритмические игры: «Не зевай», «Музыкальный мяч», «Стоп, хлоп, раз». Движения в характере и темпе музыки, игра «Передай

характер музыки». Построения и перестроения (круг, змейка, звездочка, восьмерка и др.). Игра «Перестройся». Шаги: танцевальный шаг с носка, шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком. Практические упражнения для определения темпа и характера музыки, начала и конца музыкальной фразы, на определение музыкального размера, ритмического рисунка, выполнение упражнений на определение $1/8$, $1/4$, $1/2$ доли такта и сильную долю.

6. Классическая аэробика (24 часов).

Теория (4 часа): Определения: аэробика, классическая аэробика. История развития фитнеса. Техника выполнения основных базовых движений: марш, бег, прыжки, выпады, махи ногами.

Практика (20 часов): Базовые движения классической аэробики: марш, прыжки, бег, выпады, махи. Комбинации (связки) на основе базовых движений классической аэробики. Работа над техникой выполнения базовых движений.

7. Степ – аэробика (16 часа).

Теория (2 часа): Понятие Степ-аэробики. История развития степ аэробики. Правила работы с платформами, элементы движений, которые запрещены и считаются травмоопасными. Техника безопасности при работе на степ- платформе. Базовые шаги: их название и правила выполнения.

Практика (14 часов): Базовые шаги классической аэробики: “basic step”, “V-step”, “step-cross”, “mambo”, “pivot”, “knee up”, “curl”, “kick”, “lift side”, “touch side”, “tap-up”. Комбинации и связки различной сложности. Отработка техники базовых шагов.

8. Постановочная работа (30 часов).

Практика (30 часов): Разучивание комбинаций и связок на основе базовых шагов классической аэробики. Работа над синхронностью исполнения комбинаций. Работа над техникой выполнения базовых движений. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций. Повторение комбинаций.

9. Выступления и соревнования

10. Промежуточная аттестация (6 часов).

Практика (6 часов): текущий контроль: контрольные нормативы: Подъем туловища (пресс) за 30сек (количество раз), наклон вперед из положения сидя (см), прыжки со скакалкой на скорость за 30сек (количество раз). Текущий контроль: контрольный тест: «Ритмическая пластика». Контрольные общеразвивающие упражнения: бег, приставной шаг, прыжки. Промежуточная аттестация: контрольный тест: Базовые упражнения классической аэробики: марш, бег, прыжки, выпады, махи. Контрольные нормативы общеразвивающих упражнений: наклон вперед из положения сидя (см), подъем туловища из положения (пресс), лежа на спине за 30 с (кол-во раз), стойка на носке одной ноги, другая нога согнута вперед под прямым углом, руки вверх (сек).

Учебно – тематический план

Второй год обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Общее количество часов
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Инструктаж по технике безопасности	2	–	2
3.	Общая физическая подготовка	2	32	34
4.	Специальная физическая подготовка	2	24	26
5.	Классическая аэробика	6	20	26
6.	Импровизация	1	11	12
7.	Степ-аэробика	-	10	10
8.	Постановочная работа	6	10	16
9.	Выступления соревнования	5	5	10
10.	Промежуточная аттестация	2	4	6
	Итого:	27	117	144

Содержание

2 год обучения

1. Вводное занятие. (2часа).

Теория (1 час): Планирование нового учебного года обучения. Расписание занятий. Требования к тренировочной форме и внешнему виду учащихся на занятиях. Правила поведения учащихся на занятии.

Практика (1 час): Подвижные игры на быстроту реакции, выносливость и внимание («Снайпер», «Чай, чай выручай» и т.п.). Игры на создание благоприятной атмосферы в коллективе («Хитрая лиса», «Два медведя» ит.д.)

2. Инструктаж по технике безопасности. (2 часа).

Теория (2 часа): Правила эвакуации из здания школы в случае экстремальных ситуаций. Травмоопасные упражнения. Правила поведения в спортивном зале. Правила обращения с электроприборами. Правила поведения во время выступлений. Гигиенические требования к занятиям

3. Общая физическая подготовка. (34 часа).

Теория (2 часа): Общая физическая подготовка. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Правила выполнения координационных и общеразвивающих упражнений.

Практика (32 часа): Комплекс общеразвивающих упражнений: наклоны головы, корпуса; упражнения на укрепление плечевого пояса и мышц рук; силовые упражнения для мышц ног. Упражнения на координацию рук и ног с предметами и без них. Комбинации прыжков. Прыжки маленькие (в высоту) и большие (в длину). Марш, галоп, подскоки, бег спиной вперед, бег с высоким подниманием колен, бег-захлест. Строевые упражнения: расчет по порядку, на первый-второй, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Упражнения на гимнастической скамейке и шведской стенке. Эстафеты. Подвижные игры.

4. Специальная физическая подготовка. (26 часов).

Теория (2 часа): Понятие физическая подготовка. Знакомство с понятиями физических упражнений направленного воздействия (быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила). Значение упражнений, выполняющихся в партере. Техника выполнения упражнений на пресс, отжимания, приседания. Техника выполнения упражнений на растяжку. Техника упражнений: «Березка», «Лодочка», «Корзинка», «Полушпагат», «Шпагат», «Мостик»

Практика (24 часа): Упражнения на гибкость и пластичность: «Березка», «Корзинка», «Лодочка», «Бабочка», «Лягушка», «Полушпагат», «Шпагат», «Мостик». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для мышц рук: отжимания из различных исходных положений. Упражнения для укрепления мышц пресса. Упражнения на спину. Упражнения для мышц ног: приседания, выпады. Прыжки со скакалкой, с перемещением, ускорением. Прыжки с продвижением и через препятствие. Упражнения на развитие координаций движений.

5. Классическая аэробика. (26часов).

Теория (6 часов): Понятие фитнес. Понятие классическая (базовая) аэробика. Истоки фитнес аэробики. Знакомство с базовыми шагами и техника выполнения.

Практика (20 часа): Основные базовые шаги классической аэробики: шаг – марш, бег, приставной шаг, скрестный шаг “grapevine”, шаг “V– step, прыжок джампеджек, подъем колена “knee up”, выпады вперед и в сторону, кик– мах до 90 градусов. Работа над техникой исполнения базовых шагов и движений классической аэробики. Комбинации и связки на основе базовых шагов классической аэробики.

6. Импровизация. (12часов).

Теория (1 час): Импровизация. Образ. Музыкальный квадрат. Комплекс упражнений. Правила сочетания одного элемента базового шага с другим.

Практика (11 часов): Инсценирование детских песен. Индивидуальная импровизация, групповая импровизация. Подвижные игры: «Море волнуется раз...», «День и ночь».

7.Степ – аэробика (10 часа).

Теория (2 часов): Понятие Степ-аэробики. История развития степ аэробики. Правила работы с платформами, элементы движений, которые запрещены и считаются травмоопасными. Техника безопасности при работе на степ- платформе. Базовые шаги: их название и правила выполнения.

Практика (8 часов): Базовые шаги классической аэробики: “basic step”, “V-step”, “step-cross”, “mambo”, “pivot”, “ knee up”, “curl”, “kick”, “lift side”, “touch side”, “tap-up”. Комбинации и связки различной сложности. Отработка техники базовых шагов.

8.Постановочная работа (66часов).

Практика (66 часов): Комбинации и связки на основе базовых шагов классической аэробики. Работа над синхронностью исполнения комбинации. Работа над техникой выполнения базовых движений. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций. Отработка движений рук. Работа над четкостью построений и перестроений. Повторение композиций и связок.

9.Промежуточная аттестация (6часов).

Практика (6 часов): Текущий контроль: Контрольный тест по теме: общая и специальная физическая подготовка. Упражнения на силу: приседание у стены с опорой, сохранить позу как можно дольше. Упражнений на гибкость: сгибание рук за спиной из положения одна рука вверху, другая внизу. Выполнить в обе стороны. Упражнений на скорость: прыжки через скакалку за 60сек. Текущий контроль: контрольный тест по теме: Классическая аэробика.

Базовые шаги классической аэробики: Step touch (приставной шаг), V– step, джампеджек, кик-мах вперед. Промежуточная аттестация: контрольный тест, комбинации классической аэробики.

10.выступления, соревнования (10ч)

Учебно – тематический план

Третий год обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Общее количество часов
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Инструктаж по технике безопасности	2	—	2
3.	Общая физическая подготовка	2	26	28
4.	Специальная физическая подготовка	4	35	39
5.	Импровизация	1	11	12
6.	Постановочная работа	3	40	43
7.	Степ-аэробика		4	4
8.	Соревнования, выступления	2	6	8
9.	Педагогический контроль	—	6	6
	Итого:	15	129	144

Содержание

3 год обучения

1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория (1 час): Планирование нового учебного года. Составление графика работы. Требования к тренировочной форме на занятиях. Гигиенические требования к занятиям.

Практика (1 час): Подвижные игры: «Хвост бабы яги», «Живая цель». Эстафеты.

2. Инструктаж по технике безопасности. (2 часа)

Теория (2 часа): Правила техники безопасности. Правила эвакуации из здания во время экстремальных ситуациях. Правила поведения в спортивном зале. Правила обращения с оборудованием. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения вне школы и дома.

3. Общая физическая подготовка. (28 часов)

Теория (2 часа): Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена. Значение разминочного комплекса для всех групп мышц. Правила выполнения упражнений.

Практика (26 часов): Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения по кругу и диагонали: махи ногами до 90° без прыжков и с прыжками; подъем колена с прыжком и без; выпады вперед, в сторону, назад; приставные шаги с наклонами вперед; переменные шаги с наклонами вперед; «гусиный» шаг; ходьба на полупальцах, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. Комбинации прыжков. Бег с высоким подниманием колен; бег захлест; боковые галопы, упражнение «мячики». Упражнения возле шведской стенки. Упражнения на гимнастической скамье. Специализированные эстафеты. Подвижные игры: «Закалдованный лес», «Чай, чай выручай» и т.д.

4. Специальная физическая подготовка (39 часов).

Теория (4 часа): Специальная физическая подготовка ее роль в тренировке спортсменов. Стретчинг, его значение на занятиях, его значение для формирования и укрепления мышц. Правила и техника выполнения отдельных элементов. Техника выполнения элементов акробатики.

Практика (35 часов): Упражнения на развитие ловкости и координации движений: жонглирование мячом, прыжки с поворотом на 180° вправо и влево, подвижные игры «Снайпер». Элементы акробатики: перекаты назад из упора присев. Упражнения для развития координации движений: комбинации, включающие танцевальные шаги в сочетании с различными

движениями рук. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Упражнения для мышц ног: приседания с отягощением. Упражнения для мышц рук: отжимания, упражнения с гантелями сгибание и разгибание рук; поднимание и опускание рук. Упражнения для мышц пресса: для прямых и косых мышц живота. Прыжки через скакалку с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков. Эстафеты. Упражнения на гибкость и пластичность: Комплексы упражнений на подвижность суставов, растяжение и расслабление мышц. Упражнения: «Березка», «Корзинка», «Лодочка», «Бабочка», «Лягушка», «Полушпагат», «Шпагат».

5. Импровизация (12часов).

Теория (1 час): Музыкальный квадрат. Повторение понятий: метроритм, музыкальный размер, сильная доля, характер музыки. Алгоритм сочетания одного элемента с другим.

Практика (11 часов): Упражнения на определение квадрата музыки, сильной доли, музыкальный размер, метроритма. Упражнения для определения характера музыки и умение с помощью определенных движений передать характерные особенности произведения. Инсценирование песен. Образы животных, птиц и т.п. Подвижные игры: «Море волнуется раз...», «День и ночь». Индивидуальная импровизация. Групповая импровизация. Самостоятельная работа: этюд на 32такта.

6. Постановочная работа (43часов).

Практика (43 часов): Разучивание композиций и связок. Работа над техникой выполнения базовых движений классической аэробики. Отработка синхронности, эмоциональности, четкости и качества исполнения комбинаций. Отработка рисунков танцевальной композиции. Работа над умением ориентироваться на различных танцевальных площадках. Отработка движений рук. Работа над четкостью построений и перестроений. Повторение композиций и связок.

7. Степ-аэробика (4часов).

8. Теория (2 часов): Понятие Степ-аэробики. История развития степ аэробики. Правила работы с платформами, элементы движений, которые запрещены и считаются травмоопасными. Техника безопасности при работе на степ-платформе. Базовые шаги: их название и правила выполнения.

9. Практика (2 часов): Базовые шаги классической аэробики: “basic step”, “V-step”, “step-cross”, “mambo”, “pivot”, “knee up”, “curl”, “kick”, “lift side”, “touch side”, “tap-up”. Комбинации и связки различной сложности. Отработка техники базовых шагов.

10. Промежуточная аттестация (6часов).

Практика (6 часов): текущий контроль: классическая аэробика: базовые шаги. Текущий контроль: ОФП и СФП: выполнение контрольных нормативов. Промежуточная аттестация: контрольный тест: техника безопасности, классическая аэробика, правила ЗОЖ, правила поведения в общественных местах. Исполнение танцевальной композиции.

Учебно – тематический план

Четвертый год обучения

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Общее количество часов
1.	Вводное занятие	2	–	2
2.	Инструктаж по технике безопасности	2	–	2
3.	Общая физическая подготовка	-	26	26
4.	Специальная физическая подготовка	5	20	25
5.	Классическая аэробика	2	20	22
6.	Степ – аэробика	2	14	16
7.	Импровизация	1	9	10
8.	Постановочная работа	–	23	23
9.	Выступления соревнования	2	8	10
10.	Промежуточная аттестация	–	4	4
	Итого:	16	128	144

Содержание

3

год обучения

1. Вводное занятие(2часа).

Теория (2часа): Планирование на новый учебный год. Новые формы работы. Уточнение графика работы. Тренировочная форма на занятии.

2. Инструктаж по технике безопасности (2часа).

Теория (2часа): Правила техники безопасности. Правила эвакуации из здания во время экстремальных ситуациях. Правила поведения в спортивном зале. Правила обращения с оборудованием. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения вне школы и дома.

3. Общая физическая подготовка (26часов).

Практика (26 часов): Комплексы общеразвивающих упражнений для мышц шеи, рук, туловища, ног. Работа в парах. Упражнения с предметами: гантели, гимнастические палки, мячи. Различные виды ходьбы и бега. Комбинации прыжков. Упражнения на гимнастической скамейке: прыжки. Упражнения у гимнастической лестницы: различные махи ногами, вис на перекладине, подтягивания, вис на перекладине – поднимание согнуты и прямых ног. Эстафеты. Подвижные игры: «Салки», «Не давай мяч водящему» и др.

4. Специальная физическая подготовка (25часов).

Теория (5 часов): Опорно-мышечный аппарат (кости, суставы, мышцы). Понятие рефлексия. Понятие релаксация. Основные термины акробатики: группировка, перекаты, шпагаты, упоры, седы. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика (20 часов): Элементы акробатической гимнастики: группировка, перекаты в группировке. Упоры: присев, лежа, согнувшись. Сед углом. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения, поддержки. Упражнения на гибкость и пластичность: Комплексы упражнений на растяжение и расслабление мышц. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Комплексы упражнений для развития и укрепления мышц рук, ног, спины, пресса. Прыжки с отягощением, прыжки на одной и двух ногах в движении. Пружинистый шаг (10-15с), пружинистый бег (20- 45с.) Упражнения для развития координации движений: выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировка, на уменьшенной площади опоры)

5. Классическая аэробика (22часа).

Теория (2 часов): Понятие и значение классической (базовой) аэробики. Сравнение фитнес аэробики со спортом высших достижений. Классификация видов фитнес аэробики и их краткая характеристика. Введение новых базовых шагов и понятий. Техника выполнения всех базовых шагов.

Практика (20 часов): Повторение ранее изученных шагов под музыку с

более быстрым темпом. Базовые шаги классической аэробики: “zorba”, “kick ball change”, “chasse mambo front (back)”, “scoop”, “lunge”. Комбинации и связки на основе базовых шагов классической аэробики. Отработка техники базовых шагов классической аэробики.

6. Степ – аэробика (16 часа).

Теория (2 часов): Понятие Степ-аэробики. История развития степ аэробики. Правила работы с платформами, элементы движений, которые запрещены и считаются травмоопасными. Техника безопасности при работе на степ- платформе. Базовые шаги: их название и правила выполнения.

Практика (14 часов): Базовые шаги классической аэробики: “basic step”, “V-step”, “step-cross”, “mambo”, “pivot”, “knee up”, “curl”, “kick”, “lift side”, “touch side”, “tap-up”. Комбинации и связки различной сложности. Отработка техники базовых шагов.

7. Импровизация (10 часов).

Теория (1 час): Деятельность. Организация деятельности, анализ деятельности и прогнозирование деятельности. Развитие личностных качеств спортсмена.

Практика (9 часов): Упражнение на развитие умения организовать свою деятельность, анализировать ее «Соберись в дорогу». Упражнение на развитие умения прогнозировать «Что будет, если...». Тренинг повышения уверенности

В себе: упражнение «Две стороны медали».
Заполнение карточек индивидуального развития.

8. Постановочная работа (23 часов).

Практика (23 часов): Разучивание комбинации с более сложными движениями и координацией рук. Работа над синхронностью исполнения комбинации. Работа над техникой выполнения базовых движений. Работа над эмоциональностью исполнения комбинаций. Отработка четкости и качества исполнения комбинаций. Отработка движений рук. Работа над четкостью построений и перестроений. Повторение композиций и связок.

9. Выступления, соревнования

Теория (2 часа): «Здоровый образ жизни», «Правила хорошего тона».

Практика (6 часов): Посещений занятий в фитнес - центрах и фитнес - клубах города, с целью профориентации учащихся. Посещение городских и республиканских соревнований по различным видам аэробики. Просмотр видеокассет и анализ выступлениями команд на российских, республиканских соревнованиях. Посещение боулинга.

10. Промежуточная аттестация (4 часов).

Практика (4 часов): текущий контроль: классическая аэробика: выполнение базовых шагов классической аэробики. Выполнение контрольных нормативов. Текущий контроль: проект: коллективное составление танцевального комплекса аэробики. Промежуточная аттестация: контрольный тест: «Степ аэробика» техника безопасности, характеристика степ аэробики, выполнение базовых шагов степ аэробики. Исполнение танцевальной композиции.

Календарно – тематическое планирование.

1. Календарно – тематическое планирование 1 года обучения
(приложение №1)
2. Календарно – тематическое планирование 2 года обучения
(приложение №2)
3. Календарно – тематическое планирование 3 года обучения
(приложение №3)
4. Календарно – тематическое планирование 4 года обучения
(приложение №4)

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- развитие творческих способностей;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения танцевальных образов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию.

Коммуникативные:

- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.
- работа с разными источниками информации;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др.;

Предметные результаты:

Знает:

- понятие танцевальной композиции, её структуры;
- понятия и элементы классического танца, современного танца, джаз – модерн танца;
- понятия танцевального искусства, его влияние на физическое развитие;
- танцевальный темп и его роль в хореографии.

Умеет:

- владеть навыками актёрского мастерства;
- выполнять все простейшие элементы классического, современного, джаз – модерн танца;
- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стоп;
- исполнять хореографические номера в репетиционных и концертных вариантах.
- совмещать танцевальные движения и реализовать их в танцевальной композиции под любой музыкальный темп;

5. ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

Порядок аттестации *учащихся* регламентируется локальным актом «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации *учащихся* МУДО «ЦЭВД № 38».

Аттестация *учащихся* включает в себя:

- *текущий контроль* успеваемости *учащихся* по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе, который предусмотрен этапами педагогического контроля по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе. Формы текущего контроля – практическое занятие.
- *промежуточная аттестация* после каждого года обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе. Формы промежуточной аттестации – практическое занятие.
- *итоговый контроль учащихся* после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы. Форма итоговой аттестации – открытый урок.

Индивидуальный рост *учащихся* фиксируется в индивидуальной карточке учета результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе и индивидуальной карточке оценки личностного развития *учащегося* в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Этапы педагогического контроля

Вид контроля	Цели	Раздел содержание	Формы	Критерии
Входящий	Выявить уровень физических данных учащихся	Азбука танцевальных движений	Практическое занятие	<u>Теория:</u> Что такое «счёт»? Что такое «точка»? Что такое «пошаговая разбивка»? <u>Практика:</u> Ритмическая разминка; Лексика; Кросс; Партерная пластика; Баллы 1б – учащийся не справляется с заданием 2б – учащийся справляется с заданием при небольшой помощи взрослого 3б – учащийся справляется с заданием самостоятельно Уровни Низкий – 1 – 1,5 Средний – 1,6 – 2,5 Высокий – 2,6 – 3
Текущий	Выявить уровень освоения элементов классического	Элементы классического	Практическое занятие	<u>Теория:</u> Что такое «Pas» (шаг)?

	танца.	танца		Что такое «Plie» (приседание)? Что такое «Gete» (бросок)? Что такое «Fondu» (тающее движение)? <u>Практика:</u> Позиции ног, Позиции рук, Demi plie, Grand plie, Battement tendu, Releve, Por de bras. Баллы 16 – <i>учащийся</i> не справляется с заданием 26 – <i>учащийся</i> справляется с заданием при небольшой помощи взрослого 36 – <i>учащийся</i> справляется с заданием самостоятельно Уровни Низкий – 1 – 1,5 Средний – 1,6 – 2,5 Высокий – 2,6 – 3
Текущий	Выявить уровень освоения современным танцем.	Современный танец	Практическое занятие	<u>Теория:</u> Что такое «Музыкальное сопровождение»? Что такое «Танцевальная композиция»? Что такое «Репертуар»?

				Что такое «Сюжет»? <u>Практика:</u> Позиции рук; Позиции ног; Положение корпуса; Исполнение простых комбинаций. Баллы 1б – <i>учащийся</i> не справляется с заданием 2б – <i>учащийся</i> справляется с заданием при небольшой помощи взрослого 3б – <i>учащийся</i> справляется с заданием самостоятельно Уровни Низкий – 1 – 1,5 Средний – 1,6 – 2,5 Высокий – 2,6 – 3
Текущий	Умение двигаться под динамическую музыку	Элементы джаз – модерн танца	Практическое занятие	<u>Теория:</u> Что такое «Curve»? Что такое «Body rool»? Что такое «Волна»? Что такое «Collapse»? <u>Практика:</u> Исполнение основных элементов танца джаз – модерн применительно к различным частям тела; Соединение в комбинации; Исполнение на середине зала.

				Баллы 16 – <i>учащийся</i> не справляется с заданием 26 – <i>учащийся</i> справляется с заданием при небольшой помощи взрослого 36 – <i>учащийся</i> справляется с заданием самостоятельно Уровни Низкий – 1 – 1,5 Средний – 1,6 – 2,5 Высокий – 2,6 – 3
--	--	--	--	--

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Периодичность	Цель содержание	Форма	Критерии
Конец первого года обучения	Выявить уровень освоения программы I года обучения	Открытое занятие, концертные выступления	<u>Теория:</u> Хореографические термины; Основные понятия в классическом экзерсисе; Основные понятия в современной хореографии; Основные понятия в джаз – модерн танце. <u>Практика:</u> Ритмическая гимнастика; Экзерсис у станка и на середине; Исполнение простых комбинаций. Баллы

			1б – <i>учащийся</i> не справляется с заданием 2б – <i>учащийся</i> справляется с заданием при небольшой помощи взрослого 3б – <i>учащийся</i> справляется с заданием самостоятельно Уровни Низкий – 1 – 1,5 Средний – 1,6 – 2,5 Высокий – 2,6 – 3
--	--	--	---

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Периодичность	Цель содержание	Форма	Критерии
Конец второго года обучения	Выявить уровень освоения программы	Открытое занятие, концертные выступления	<u>Теория:</u> Основы классического танца; Основы современного танца; Основы джаз – модерн танца. <u>Практика:</u> Закрепление и отработка изученного материала; Творческие задания на импровизацию в различных стилях. Баллы

			1б – <i>учащийся</i> не справляется с заданием 2б – <i>учащийся</i> справляется с заданием при небольшой помощи взрослого 3б – <i>учащийся</i> справляется с заданием самостоятельно Уровни Низкий – 1 – 1,5 Средний – 1,6 – 2,5 Высокий – 2,6 – 3
--	--	--	---

6. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приёмы, педагогические технологии)

Программа предполагает фронтальные, групповые и мелкогрупповые формы занятий. Основной формой учебно – воспитательного процесса является групповое учебное занятие.

Формы обучения:

- 1) Беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируют хореографическими примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;
- 2) Практические занятия, где *учащиеся* осваивают музыкальную грамоту, основные элементы вальса;
- 3) Репетиции, где отрабатываются концертные номера, развивают актерские способности *учащихся*;
- 4) Заключительное занятие, которое проводится для самих *учащихся*, педагогов и родителей.
- 5) Выездные занятия, в которые входят посещения фестивалей, концертов, конкурсов.

Виды:

Виды занятий по программе «Современная хореография» определяются содержанием программы и могут предусматривать практические занятия, мастер – классы, тренинги, выполнение самостоятельной работы, концерты, творческие отчеты, фестивали.

Методы:

- 1) По источнику передачи и восприятия знаний:
 - словесные (рассказ, беседа)
 - наглядные (демонстрация пособий, видеоматериалов)
 - практические (ритмические упражнения)
- 2) По характеру познавательной деятельности:
 - репродуктивные (воспроизводящий)
 - частично – поисковые (выполнение задания с элементами творчества)
 - творческие
 - проблемные
- 3) По степени самостоятельности:
 - работа под непосредственным руководством педагога
 - совместная работа
 - самостоятельная работа

Данная программа опирается на такие **технологии** как:

- технология проблемного обучения
- технология творческого саморазвития
- игровые
- здоровьесберегающие

Данные технологии дают возможность программе «Современная хореография» быть адаптированной к разнообразию интересов и запросов *учащихся* и родителей (законных представителей), быть открытой и гибкой для коррекции на всех этапах ее реализации.

Образовательная деятельность строится на основе **системно-деятельностного подхода**, основной результат применения которого – развитие личности *учащихся* на основе универсальных учебных действий

Деятельностный подход к обучению предусматривает:

- наличие у *учащихся* познавательного мотива и конкретной учебной цели;
- выполнение *учащимися* определённых действий для приобретения недостающих знаний;
- выявление и освоение *учащимися* способа действия, позволяющего осознанно применять приобретённые знания;
- формирование у *учащихся* умения контролировать свои действия;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Технология **системно - деятельностного подхода** является механизмом качественного достижения новых результатов образования и включает в себя:

1. Мотивацию к учебной деятельности;
2. Актуализацию знаний;
3. Проблемное объяснение нового знания;
4. Первичное закрепление во внешней речи;
5. Самостоятельную работу с самопроверкой (внутренняя речь);
6. Включение нового знания в систему знаний и повторение;
7. Рефлексия.

Система дидактических принципов

Реализация технологии деятельностного метода в практическом преподавании обеспечивается следующей *системой дидактических принципов*:

- 1) Принцип **деятельности** - заключается в том, что *учащийся*, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей, общеучебных умений.
- 2) Принцип **непрерывности** – означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития *учащихся*.
- 3) Принцип **целостности** – предполагает формирование *учащимися* обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук).

- 4) Принцип **психологической комфортности** – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения.
- 6) Принцип **вариативности** – предполагает формирование *учащимися* способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора.
- 7) Принцип **творчества** – означает максимальную ориентацию на творческое начало в образовательном процессе, приобретение *учащимся* собственного опыта творческой деятельности.

Основной объективной оценкой эффективности работы педагога являются открытые учебные занятия, концертная деятельность.

На период активированных дней, карантинных мероприятий, отсутствием *учащегося* по уважительным причинам предусмотрена самостоятельная работа, которая выражается в выполнении комплекса упражнений, работа с видео – уроками. По окончании активированных дней, карантина организуются консультации с *учащимися*, испытывающими затруднения при изучении учебного материала.

Воспитательная и досуговая деятельность отражена в плане воспитательной работы, которая планируется педагогом ежегодно. (Приложение №3)

План воспитательной работы направлен на воспитание духовно - развитой, творческой личности:

- работа с родителями (родительские собрания, индивидуальные беседы, консультации) предполагают взаимопомощь в формировании целостных личностных качеств у *учащихся*;
- условием нравственного воспитания *учащихся* в объединении является общение на доверительных началах;
- создание дружеской атмосферы в коллективе;
- участие в концертной деятельности воспитывает ответственность перед коллективом, самостоятельность и веру в свои силы; прививают навыки общения друг с другом, сплачивают коллектив, раскрывают творческие возможности *учащихся*;
- посещение концертов воспитывает художественно – эстетические качества личности, музыкальный вкус.

Ежегодно к программе прилагается репертуарный план по годам обучения. (Приложение № 4)

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально – техническое обеспечение

Программа «Современная хореография» реализуется на базе МУДО «ЦЭВД №38 (ул. Коммунистическая 74 актовый зал МАОУ СОШ №38, ул. Морозова 6, ул. Ручейная 40).

1. Наличие специального кабинета (малый спортивный зал)
2. Наличие репетиционного зала (сцена актового зала)
3. Музыкальный центр
4. Электроаппаратура
5. Коврики для занятий

Занятия проходят в просторном хореографическом классе со станками и зеркалами, с естественным и искусственным освещением, хорошей вентиляцией. Для хранения наглядных пособий есть отдельный шкаф. Для просмотров видеофильмов и презентаций есть ноутбук и проектор. Для переодевания имеется раздевалка.

Методическое обеспечение

Информационно – методическое обеспечение программ

№ п/п	Разделы	Наглядные пособия
1.	Вводное занятие.	Плакат (3 шт)
2.	Азбука танцевальных движений.	Презентация (3 шт) Видео материал (1 диск)
3.	Элементы классического танца.	Плакат (10 шт) Видео материал (3 диска)
4.	Прыжки.	Плакат (1 шт) Видео материал (1 диск)
5.	Современный танец.	Презентация (1 шт) Видео материал (5 дисков)
6.	Элементы джаз – модерн танца.	Презентация (1 шт) Видео материал (5 дисков)
7.	Сценическая практика	Видео материал (5 дисков)

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Андреева Ю. Танцетерапия / Ю. Андреева. – М.: Диля, 2015 г.
2. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца / Н.П. Базарова, В. Мей. – Л.: Искусство, 1983 г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я Ваганова. – Л. – М.: Искусство, 1963 г.
4. Никитин В.Ю. Модерн – джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника / В.Ю. Никитин. – М.: 2004 г.
5. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать. Учебное пособие. / Т.В. Пуртова. – М.: Владос, 2013 г.
6. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика / С.Л. Слуцкая. – М.: Линка, 2016 г.

Для детей:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. – СПб.: Люкси, 1996 г.
2. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. / Е.В. Горшкова. – М.: 2008 г.
3. Пасютинская В. Волшебный мир танца / В. Пасютинская. – М.: Просвещение, 1985 г.

Интернет – ресурсы:

1. <http://www.horeograf.com/> - всё для хореографов
2. <https://dancehelp.ru/> - хореографу в помощь
3. <http://vдохновение-fest3.ru/> - творческое движение «Вдохновение»