

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом учащейся молодежи «Магнит»

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом ГБУДО «Дом учащейся
молодежи «Магнит»
№ 26-од от 26.08.2025 г.



Директор / Л.А. Летучева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Школа современной хореографии «Браво»
(наименование программы)

Направленность: художественная
(наименование направленности программы)

Срок освоения программы: 3 года
Возрастная категория учащихся: 3-6 лет

Автор-составитель: Матвеевская
Анастасия Олеговна, педагог
дополнительного образования,
высшая квалификационная
категория

г. Магнитогорск, 2025 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативная база:

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа современной хореографии «Браво» разработана с учетом нормативно-правовых документов: Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года (с изменениями на 21 июля 2020 года)» (Задача № 5 (б) абзац 2); Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р) (с изменениями на 15 мая 2023 года); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»; Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»), Письма Минобрнауки России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»); Лицензии на право ведения образовательной деятельности ГБУДО ДУМ «Магнит».

Направленность (профиль) программы - данная программа имеет художественную направленность.

Актуальность заключается в формировании духовно – нравственной и гармонично развитой личности, пробуждении мотивации занятием хореографией, раскрытии индивидуальных творческих способностей, приобщении к концертным выступлениям, способствующих положительной самооценке, а главное в сохранении и укреплении здоровья дошкольника.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

Отличительными особенностями программы является: активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий.

Данная образовательная программа реализует **основные идеи** системы дополнительного образования детей:

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;

- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства;
- сохранение и охрана здоровья детей.

В основу образовательной программы положены **концептуальные идеи** духовно-нравственного развития и воспитания личности (О.С. Газман, Н.Б. Крылова), полихудожественного воспитания (Б.П. Юсов). К разработке содержательного компонента образовательной программы применен культурологический и деятельностный **подходы**; в практической деятельности используются специальные **методики** изучения различных направлений современной хореографии (Т.К. Васильева, Л.В. Браиловская), что позволяет активизировать творческую деятельность обучающихся, способствует формированию личностных качеств детей и подростков, повышению качества обучения и воспитания.

Уровень сложности (при наличии) – «базовый».

Адресаты программы – обучающиеся 3-6 лет. Программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных и хореографической подготовки.

Форма обучения – очная.

Язык, на котором осуществляется образование (обучение) – русский.

Срок освоения программы и объем программы:

1 год обучения: 140 часов.

2 год обучения: 140 часов.

3 год обучения: 140 часов.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 2 ак. часа (ак. час младшая группа – 30 мин.)

1.2 Цель и задачи программы.

Цель - приобщение детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
- Выполнять образные, простейшие танцевальные движения.
- Разучить основные танцевальные элементы, движения.

Воспитательные:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.
- Воспитывать эмоциональный отклик на музыку;

Развивающие:

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.
- Развивать у ребенка интерес к танцу в игровой форме, используя сюжетно-ролевые этюды.
- Развивать музыкальные способности.

- Развивать навыки координации движений.
- Развивать пространственную ориентировку.
- Развивать творческие способности, используя знакомые движения в свободных этюдах, играх.

Здоровьесохраняющие (здоровьеразвивающие):

- Укрепление здоровья детей.

1.3 Учебный (тематический) план

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение в программу	2	1	1	Беседа. Фронтальный опрос.
2.	Раздел 2. Знакомство с азбукой танца	20	6	14	-
2.1	Музыка и танец	4	2	2	Беседа. Педагогическое наблюдение.
2.2	От простого к сложному	4	2	2	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
2.2	Музыкально-танцевальные игры.	6	2	4	Педагогическое наблюдение. Игра.
2.4	Танцевальные элементы	6	0	6	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
3	Раздел 3. Партерная гимнастика	32	6	26	-
3.1	Основы партерной гимнастики	6	2	4	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
3.2	Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	16	2	14	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
3.3	Основные элементы акробатики	10	2	8	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		4	-	4	Контрольный урок
4	Раздел 4. Азбука классического танца	20	4	16	-
4.1	Основы классического танца	20	4	16	Педагогическое наблюдение.

5	Раздел 5. Русский народный танец	20	4	16	-
5.1	Основы русского народного танца	20	4	16	Педагогическое наблюдение.
6.	Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа	38	2	36	-
6.1.	Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.	16	1	14	Педагогическое наблюдение.
6.2.	Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.	22	1	18	Педагогическое наблюдение.
Промежуточная аттестация		4	-	4	Контрольный урок
Итого:		140	23	117	

2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие.	2	1	1	Беседа
2	Раздел 2. Партерная гимнастика	8	2	6	Педагогическое наблюдение.
3	Раздел 3. Азбука классического танца	4	2	2	-
3.1	Основы классического танца Положение корпуса и рук.	2	1	1	Педагогическое наблюдение.
3.2	Позиции ног	2	1	1	Педагогическое наблюдение.
4	Раздел 4. Ритмика	12	3	9	-
4.1	Элементы ритмики и музыкальной грамоты	6	2	4	Педагогическое наблюдение.
4.2	Игры на развитие чувства ритма	6	1	5	Педагогическое наблюдение. Игра.
5	Раздел 5. Сценический танец	32	6	26	
5.1	Основы сценического танца	10	2	8	Педагогическое наблюдение.
5.2	Русский народный танец	12	2	10	Педагогическое наблюдение.
5.3	Хороводный танец	10	2	8	Педагогическое наблюдение.
Промежуточная аттестация		4	-	4	Контрольный урок
6	Раздел 6. Сценический танец	24	6	18	-
6.1	Основы сценического танца	12	2	10	Педагогическое наблюдение.
6.2	Сюжет танца, актерская игра	6	2	4	Педагогическое наблюдение.
6.2	Работа в партере	6	2	4	Творческая работа.

					Педагогическое наблюдение.
7	Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа	50	4	46	-
7.1	Специальная танцевально-художественная постановочная работа.	20	2	18	Педагогическое наблюдение
7.2	Специальная танцевально-художественная репетиционная работа.	30	2	28	Педагогическое наблюдение
Промежуточная аттестация		4	-	4	Контрольный урок
Итого:		140	24	116	

3 год обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие	2	1	1	-
2	Раздел 2. Партерная гимнастика и акробатика	24	2	22	-
2.1	Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	4	-	4	Педагогическое наблюдение.
2.2	Основные элементы акробатики	6	1	5	Педагогическое наблюдение.
2.3	Трюковые элементы	14	1	12	Педагогическое наблюдение.
3	Раздел 3. Классический танец	18	2	16	-
3.1	Упражнения у станка	9	1	8	Педагогическое наблюдение.
3.2	Упражнения на середине зала	9	1	8	Педагогическое наблюдение.
4	Раздел 4. Народный танец	18	1	17	-
4.1	Упражнения у станка	9	1	8	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.

4.2	Элементы народного танца на середине зала	9	-	9	Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		4	-	4	Контрольный урок
5	Раздел 5. Постановочная и репетиционная работа.	52	2	50	Педагогическое наблюдение.
5.1	Современный танец	52	2	50	Педагогическое наблюдение.
6	Раздел 6. Творческая лаборатория	14	4	10	-
6.1	Тело	3	1	2	Педагогическое наблюдение.
6.2	Эксперимент	3	1	2	Педагогическое наблюдение.
6.3	Импровизация	3	1	2	Педагогическое наблюдение.
6.4	Пространство	3	1	2	Педагогическое наблюдение.
6.5	Творческая работа	2	-	2	Педагогическое наблюдение.
Промежуточная аттестация		4	-	4	Контрольный урок
Итоговая аттестация		4	-	4	Отчётный концерт
Итого:		140	12	128	

1.4 Содержание программы

1 года обучения

Раздел 1. Введение в программу

Теория: Знакомство с программой, цели и задачи, репертуар на год. Техника безопасности.

Практика: Поклон. Прыжковая разминка. Парные игровые упражнения.

Раздел 2. Знакомство с азбукой танца.

Тема 1. Музыка и танец.

Теория: Что такое «хореография»? Что такое танец и какие виды танцев бывают. Знакомство с основными выразительными средствами музыки (темп, характер, длительность звуков, ритмический рисунок). Понятие «танцевального движения», его характер, настроение, темп. Взаимосвязь музыки и движения, совместное вступление и окончание мелодии и танцевального движения, передача единого характера и настроения.

Практика: Слушание танцевальной музыки, анализ характера, выполнение простейших танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой.

Тема 2. От простого к сложному.

Теория: Азбука танцевального движения: понятия «темп» (быстро, медленно, умеренно); характер (задорная, весёлая, печальная, яркая). Изучение музыкального размера 2/2; 3/4; 4/4 в хлопковой технике. Умение скоординировать движения с музыкой.

Практика: Простейшие виды хлопков-притопов в различных метrorитмических сочетаниях.

Тема 3. Музыкально-танцевальные игры.

Теория: Правила игры. Ориентация в пространстве танцевального зала, умение отразить в пластике различные образы. Творческий поиск: освоение актёрской игры, мимики. Релаксация.

Практика: Игры: «Рассыпуха», «Гуси у бабуся», «Музыкальный оркестр», «Перетанцовки», «Волшебный остров», «Гусеница», «Сделай сам-покажи другим», «Паровозики», «Весёлый поход», «Морская фигура», «Зеркало».

Тема 4. Танцевальные элементы.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Разучивание танцевального фрагмента. Распознавание характера танцевального героя.

Раздел 3. Партерная гимнастика.

Тема 1. Основы партерной гимнастики.

Теория: Из чего состоит тело человека, о мышцах и суставах. О том, какие движения разогревают ту или иную мышцу.

Практика: Выполнение упражнений на определённую группу мышц.

Тема 2. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса

Теория: Порядок выполнения упражнений на развитие мышц.

Практика: Выполнение упражнений на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса.

Тема 3. Основные элементы акробатики.

Теория: Последовательность исполнения. Правильность построения.

Практика: Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп. Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. Упражнения для исправления осанки. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Полушпагат, шпагат. Упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «мостик», «колесо», «кувырок», «стойка на лопатках», «кошечка»).

Раздел 4. Азбука классического танца.

Тема 1. Основы классического танца.

Теория: Позиции рук. Знакомство с танцевальным станком. Правильная постановка корпуса у станка. Постановка корпуса, формы позиций и положений рук, ног, головы.

Практика: Экзерсис у станка (Позиции ног – I, II, III, V. Позиции рук – подготовительное положение; 1, 2, 3. Demi-pliés – по I, II и V позициям. Grand pliés по I, II, и V позициям. Plié-soutenus – в сторону, вперед, назад. Plié-soutenus – в сторону, вперед, назад. Перегибы корпуса назад, в сторону лицом к станку).

Шаги и бег (в продвижении вперёд): бытовой; танцевальный шаг с носка; шаг на полупальцах; боковой шаг на всей стопе по прямой позиции; лёгкий бег на полупальцах; бег с поднятым коленом «лошадки».

Раздел 5. Русский народный танец

Тема 1. Основы русского народного танца.

Теория: Русский народный танец. Простейшие элементы и движения народно-сценического танца у станка и на середине зала.

Практика: Русский народный танец. Навыки танцевальной координации движений. Постановка корпуса, ног, рук и головы. Пятка-носик-топ топ топ.

Раздел 6. Постановочная и репетиционная работа.

Тема 1. Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.

Теория: Определение рисунка танца. Перестроения.

Практика: Сценический детский танец с элементами уличного танца.

Тема 2. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.

Теория: Характер исполнения танцев.

Практика: Отработка танцевальных движений под музыку.

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство детей со спецификой работы на 2-ом году обучения, формирование мотивации к занятиям по разным направлениям хореографии.

Практика: Разминка. Приучение детей к самостоятельному выполнению упражнений.

Раздел 2. Партерная гимнастика.

Теория: Знакомство с группами мышц, суставов и необходимыми двигательными навыками и умениями для их развития и поддержки. Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Упражнения партерного тренажа, направленные на растягивание и силу мышц спины, ног, формирование мышц брюшного пояса, гибкость, эластичность мышц, подвижности суставов. Выполнение комплекса упражнений на напряжение и расслабление мышц.

Практика: Выполнение индивидуальных трюков: «кувырочек» (вперёд и назад), «коробочка», «стойка на лопатках», «мостик». Растяжка. Шпагаты.

Раздел 3. Азбука классического танца.

Тема 1. Основы классического танца. Положение корпуса и рук.

Теория: Осанка и недостатки осанки. Положения и движения рук классического танца. Постановка корпуса.

Практика: Упражнения по исправлению недостатков осанки. Постановка корпуса. Упражнения на позиции рук (подготовительное положение, I, II, III позиции), правильно переводить руки из одного положения в другое.

Тема 2. Позиции ног (занятия лицом к станку).

Теория: Понятие *O port de bras* (классического танца).

Практика: Упражнения лицом к станку: выворотные позиции ног 1,2,5. «Плие» (приседание): деми-плие и гранд - плие по 1 и 2 позициям. «Батман тандю» (выдвижение ноги вперед, в стороны) по 1 позиции.

Раздел 4. Ритмика.

Тема 1. Элементы ритмики и музыкальной грамоты.

Теория: Освоить понятия: «ритмический рисунок»; длительность, акцент, строение музыкального произведения: вступление, части, музыкальные фразы; особенности танцевальных жанров: вальс, полька, марш.

Практика: Хлопки громкие и тихие, в темпе музыки; воспроизведение хлопками ритмического рисунка, состоящего из четвертей, восьмых, половинных и целых.

Тема 2. Игры на развитие чувства ритма.

Теория: Объяснение правил каждой игры. Ориентация в пространстве танцевального зала. Понятия - актёрская игра, мимика, жесты, пластика тела.

Практика: Повторение некоторых пройденных игр: «Музыкальный оркестр», «Перетанцовки», «Волшебный остров», «Сделай сам- покажи другим», «Зеркало». Изучение новых игр «Солнце, воздух и вода», «Ручеёк».

Раздел 5. Сценический танец.

Тема 1. Сценический танец.

Теория: Элементарные сведения о том или ином виде танца. Структура танца: танцевальные элементы, комбинации танцевальных элементов.

Практика: Постановка корпуса, рук, ног и головы. Выполнение комбинаций из подскоков, галопа, прыжков, хлопков, шагов и бега.

Тема 2. Русский народный танец.

Теория: продолжение знакомства с элементами народного танца.

Практика: Разучивание основных шагов: простой танцевальный шаг, шаг с подскоком, приставной шаг, топающий шаг. Основные движения: «ковырялочка», «моталочка», «гармошечка», «ёлочка», хлопки и притопы.

Тема 3. Хороводный танец.

Теория: Понятие хороводный танец и его танцевальные элементы.

Практика: Разучивание различных рисунков хороводного танца.

Раздел 6. Сценический танец.

Тема 1. Основы сценического танца.

Теория: Понятие сценического танца. Разбор сюжета танца, задумки хореографа. Разучивание элементов.

Практика: Разучивание сценического танца с элементами современной хореографии и акробатики.

Тема 2. Сюжет танца, актерская игра.

Теория: Что такое актерское мастерство.

Практика: Упражнения на развитие актерского мастерства, работа перед зеркалом, в парах и группах

Тема 3. Работа в партере.

Теория: Повторение терминологии.

Практика: Выполнение упражнений на разогрев в партере. Изоляция в партере. Перекаты. Простые элементы: «книжечка».

Раздел 7. Постановочная и репетиционная работа.

Тема 1. Специальная танцевально-художественная работа. Постановочная работа.

Теория: Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Манера, стиль исполнения. Принцип построения музыкальной фонограммы, подбор музыки. Единство музыки и танцевальных движений. Танцевальные акценты. Просмотр видеоматериалов.

Практика: Работа над постановкой танцев.

Тема 2. Специальная танцевально-художественная работа. Репетиционная работа.

Теория: Характер исполнения танцев. Особенности работы над художественным образом, характерностью танца.

Практика: Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность и манера исполнения. Отработка четкости в перестроениях, точности в позах, лёгкости в прыжках, четкости исполнения танцевальных движений. Работа над синхронностью исполнения.

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: План работы 3-его года обучения. Новые направления работы. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Разминка. Работа по заданию.

Раздел 2. Партерная гимнастика и акробатика.

Тема 1. Техника упражнений на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Учебно-тренировочная работа. Упражнения для стоп: Releve на полупальцах в VI позиции; из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы; сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем; упражнения у станка. Упражнения на выворотность: «лягушка» с наклоном вперед; выворот ног в I позиции из положения сидя, и из положения лёжа на спине. Упражнения на гибкость вперед: спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям); лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед; «кошечка» спиной к станку. Развитие гибкости назад: «кошечка» из положения «сидя на пятках»; «корзиночка»; «мост»; из положения «стоя» опуститься на «мостик» и др. Силовые упражнения для мышц живота: «уголок» из положения лежа; стойка на лопатках; лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию. Силовые упражнения для мышц спины: упражнения в парах и индивидуально: поднимание и опускание туловища и ног из положения лёжа; Упражнения на развитие шага: Лежа на полу, battements releve lent на 90° и grand battement jete по I позиции во всех направлениях, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой и др. Прыжки: Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног, прыжок в «лягушку» со сменой ног; «козлик»; прыжок в шпагат.

Тема 2. Основные элементы акробатики.

Теория: Понятие «акробатика». Техника безопасности.

Практика: Выполнение индивидуальных трюков: «кувырок» (вперёд и назад), «колесо», «стоечка на лопатках», «мостик», «коробочка».

Тема 3. Трюковые элементы.

Теория: Техника безопасности при выполнении трюковых элементов. Техника трюковых элементов.

Практика: Выполнение сложных элементов на мате со страховкой руководителя.

Раздел 3. Классический танец.

Тема 1. Упражнения у станка.

Теория: Техника выполнения элементов классического танца у станка, держась одной рукой за станок.

Практика: Учебно-тренировочная работа. Упражнения на позиции рук. Упражнения на позиции ног: полуприседание (деми-плие) в I, II, V позициях, полное приседание (гранд-плие в I, II, V позициях), выставление ноги на носок - вытянутый батман (батман тандю),

маленькие броски работающей ногой на высоту 45* (батман тандю жите), круг ногой по полу по четверти круга от себя и к себе (ронд де жамб партер), приседание на одной ноге, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю), гранд батман жите (большой бросковый батман)

Лицом к станку: Реливе. Прыжки (соте по I, II позициям). Растяжка.

Тема 2. Упражнения на середине зала.

Теория: Учебно-тренировочная работа. Техника выполнения элементов классического танца на середине зала.

Практика: Переходы рук (порт де бра); деми-плие и гранд-плие в I, II, III позициях; реливе pas chasse; подскоки, шаг польки, вальса.

Раздел 4. Народный танец.

Тема 1. Упражнения у станка.

Теория: Техника выполнения элементов народного танца. Повторение ранее пройденного материала. Усложнение терминологии и техники исполнения ранее пройденных движений, изучение новых более сложных движений, расширение их комбинирования в упражнениях.

Практика: Учебно-тренировочная работа. Полуприседания быстрые и медленные, по I и VI-й позициям, с подъёмом на полупальцы, с наклоном корпуса; перевод ноги с носка на пятку и обратно.

Тема 2. Элементы народного танца на середине зала.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Поклон в русском характере; пружинистое приседание с поворотом корпуса; «моталочка», «гармошечка», «ёлочка», «ковырялочка» с притопом и подскоком; «мячики», «присядка», «хлопушки» простые.

Раздел 5. Постановочная и репетиционная работа.

Тема 1. Современный танец.

Теория: Постановка танца. Работа над синхронностью. Танцевальные акценты. Просмотр видеоматериалов.

Практика: Работа над постановкой танцев. Выполнение комплекса разминки на середине: Наклоны, повороты шеи. Разминка для плеч. Разминка верхней части туловища (смещения вправо, влево, вперёд, назад). Разминка тазобедренного сустава (вращения, восьмёрки). Разминка ног (вращения в коленях, приседания). Разучивание танцевальных элементов уличного танца: основные раскочки (вперед, назад); раскочки с шагами; основные прыжки на двух и на одной ноге, с поворотами на 180 и 360 градусов; соединение движений ног с руками; простейшие партерные комбинации; изучение понятий kike, slaid.

Раздел 6. Творческая лаборатория.

Тема 1. Тело.

Теория: Как организовано тело в целом и взаимосвязи в нём. Что постоянно сохраняется в теле. Где в теле начинается движение. Как движение распространяется в теле.

Практика: Работа с телом.

Тема 2. Эксперимент.

Теория: Проводим эксперименты с телом, с движениями в танце, учимся самостоятельно придумывать элементы в танце.

Практика: Разучивание танцевальных элементов придуманных самостоятельно детьми.

Тема 3. Импровизация.

Теория: Что такое импровизация.

Практика: Учимся импровизировать под различную музыку разного характера.

Тема 4. Пространство.

Теория: Умение передвигаться в пространстве во время танца.

Практика: Танцевальные этюды на работу в пространстве.

Тема 5. Творческая работа.

Теория: Не предусмотрена учебным планом.

Практика: Самостоятельная импровизация под выбранную музыку.

1.5 Планируемые результаты 1 года обучения

К окончанию 1 года обучения учащиеся должны:

знать:

- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- хореографические названия изученных элементов;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- позиции ног.

уметь:

- соединять отдельные движения в хореографическую композицию, уметь выполнять простые элементы классической хореографии, народного тренажа, выполнять базовые акробатические элементы;
- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;

владеть:

- навыками координации движений и ориентации в пространстве.

К окончанию 2 года обучения учащиеся должны:

знать:

- о существовании различных видов хореографии;

уметь:

- выполнять более сложные элементы классической хореографии у станка, целостные хореографические композиции с использованием акробатических элементов;

владеть:

- навыками сценических выступлений, навыками общей физической подготовки, основами классического, народного и эстрадно-спортивного танца.

К окончанию 3 года обучения учащиеся должны:

знать:

- особенности современной хореографии, приемы импровизации;

уметь:

- импровизировать под музыкальное сопровождение;
- исполнять хореографический этюд в группе.

владеть:

- основами актерского мастерства, уметь танцевать под музыку различные танцевальные направления.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Оборудование учебного процесса:

- танцевальный класс, оборудованный зеркалами и станками;
- комната для переодевания;
- концертные костюмы, реквизит;
- оборудованное помещение для хранения костюмов;

Технические средства обучения:

- аппаратура (музыкальный центр);
- аудио и видеоматериалы.

Информационное обеспечение:

Обучающиеся ГБУДО ДУМ «Магнит» с компьютеров учреждения (в т.ч. в сопровождении педагога), а также из дома могут бесплатно оформить Виртуальный читательский билет (Виртуальный абонемент) в Челябинской областной универсальной научной библиотеке (ЧОУНБ): <http://chelreglib.ru/ru/pages/readers/services/virtabonement/> (ссылка на прохождение удалённой регистрации). После регистрации в ЧОУНБ обучающийся получает бесплатный доступ к следующим электронным библиотечным системам: Электронная библиотека ЛитРес, Электронная библиотечная система Лань, Библиотека Global F5, Электронная библиотечная система IPRbooks, Библиотека периодических изданий EastView, Библиотека Нон-фикшн, База данных Polpred, Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн, Электронная библиотечная система VOOK.ru, Электронная библиотечная система Юрайт, Электронная библиотечная система Znanium.com.

ГБУДО ДУМ «Магнит» для работы с электронными ресурсами предоставляет обучающимся компьютерный класс (каб.№ 23) и выход в интернет.

Литература и интернет-ресурсы для обучающихся программы «Ансамбль современной хореографии «Браво»:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис – пресс, 2000. – 266 с. – (Серия: Внимание дети!) – Режим доступа: https://eknigi.org/dlja_detej/162447-azbuka-xoreografii.html

2. Александрова Н.А. Классический танец для начинающих. – М.: «Планета музыки», 2009. – 128 с. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/aleksandrova-na-klassicheskij-tanec-dlya-nachinayuschih_fe74b58be0e.html

3. Морозова Л. В. Стретчинг : учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова ; Сев.-Зап. ин-т управления – филиал РАНХиГС. –Казань : Изд-во «Бук», 2018. – 56 с. – Режим доступа: https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Stretching.pdf

4. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. 2 изд., стер. – СПб.: Лань, 2011. – 128 с. – Режим доступа: https://vk.com/doc1447969_439537992?hash=926768c9d78f63e1dd&dl=30b3d854ed95b978c5

5. Книги по танцам на портале «R-dance». – Режим доступа: <https://r-dance.club/category/dance-training/books-on-choreography-and-dance/>

6. Великие танцоры. – Режим доступа: <http://balletomania.ru/>

7. Всё о танцах. – Режим доступа: <https://www.dance.ru/>

8. Портал современных танцев. – Режим доступа: <http://idance.ru/>

9. Виртуальная галерея «Танец от древнейших времен до наших дней». – Режим доступа: <http://www.gallery.balletmusic.ru/index.htm>

10. «Маленькая балетная энциклопедия». – Режим доступа: <http://www.ballet.classical.ru/>

11. Электронный журнал «PRO Танец». – Режим доступа: <https://www.protanec.com/>

12. Портал DJ-LAND.RU. – Режим доступа: <http://dj-land.ru/>

Кадровое обеспечение:

Педагог Высшей квалификационной категории (приказ МОиН ЧО № 04/339 от 08.02.2024 (действует бессрочно))- Матвеевская Анастасия Олеговна.

Высшее образование:

- ФГБОУ ВО «МГТУ им.Г.И.Носова», 2012 г., по специальности «Металлургия черных металлов», квалификация «Инженер»;

- ФГБОУ ВО «МГТУ им.Г.И.Носова», 2026 г., по специальности «Психолого-педагогическое образование», магистр.

Профессиональная переподготовка:

- ГБУ ДПО «ЧИРПО», г. Челябинск, с 07.11.2016 по 26.01.2018 №986, по программе «Образование и педагогика» «Методика профессионального обучения»;

- ООО "Инфоурок" с 06.01.2021 по 31.03.2021 "Организация деятельности преподавателя детской хореографии", квалификация «Преподаватель детской хореографии», 540 часов, г.Смоленск.

- ООО "Инфоурок" с 29.03.2021 по 19.07.2023 "Организация деятельности педагога дополнительного образования в области физической культуры и спорта", 600 часов;

Повышение квалификации:

- ООО "Инфоурок" с 12.12.2022 по 18.01.2023 "Инструктор групповых программ (общий фитнес)", 108 часов;

- ООО «Инфоурок» с 10.10.2022 по 16.11.2022 "Спортивная диетология и нутрициология", 108 часов;

- ООО «Инфоурок» с 23.11.2022 по 14.12.2022 «Персональный тренер по фитнесу и бодибилдингу», 108 часов;

- ООО "Инфоурок" с 12.12.2022 по 18.01.2023 "Инструктор групповых программ (общий фитнес)", 108 часов;

- ООО "Высшая школа делового администрирования" с 03.12.2023 по 13.12.2023 "Формирование ИКТ-компетентности педагога в соответствии с требованиями обновленных ФГОС и профессионального стандарта", 72 часа;

- ГБУ ДПО ЧИРПО с 04.12.2023 по 19.12.2023 "Современные педагогические технологии реализации дополнительного образования детей в образовательной организации", 72 часа;

- ООО "Профессиональная академия" с 26.03.2024 по 28.03.2024 "Оказание первой помощи пострадавшим", 20 часов;

- БУ ВО "Сургутский государственный университет" с 02.12.2024 по 18.12.2024 "Цифровые технологии в образовании: нейросети в процессе обучения", 24 часа;

- ГБУ ДПО ЧИРПО с 07.04.2025г. по 14.04.2025г. «Реализация бережливых технологий в системе образования», 36 часов.

2.3 Формы аттестации учащихся

Формы промежуточного контроля:

- контрольный урок.

Контрольный урок включает в себя комплекс упражнений, которые дети выполняют самостоятельно. Оценка практических навыков в ходе открытого урока проводится в виде просмотров танцевальных номеров, творческих показов.

Формы итогового контроля:

- отчётный концерт.

Отчётный концерт представляет собой открытое мероприятие по демонстрации исполнительских умений и навыков среди обучающихся одного или нескольких коллективов. Оно может включать конкурсную часть.

2.4 Оценочные материалы

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

Промежуточная аттестация 1-го полугодия:

1. Выполнение упражнений на гибкость тела:

- шпагат
- «звездочка»
- «коробочка»
- «складка вперед»

2. Выполнение упражнений на координацию, ловкость движений:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

Критерии оценки:

№	Критерий	Уровни выполнения		
		высокий	средний	низкий
1.	Гибкость тела	чёткое выполнение движений	выполнение движений с ошибками	движение выполняется не ритмично
2.	Координация, ловкость движений	правильное одновременное выполнение движений	неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа	неверное выполнение движений

Промежуточная аттестация 2-го полугодия:

1. Выполнение упражнений на гибкость тела:

- шпагат
- «коробочка»
- «складка вперед»
- «мостик» из положения лежа
- «мостик» с колен
- «затяжка»

2. Ритмический рисунок.

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения (повтор за педагогом). Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания.

Упражнения с ладошками.

Педагог выполняет хлопки в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).

3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).

2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.

1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

Критерии оценки:

№	Критерий	Уровни выполнения		
		высокий	средний	низкий
1.	Гибкость тела	чёткое выполнение движений	выполнение движений с ошибками	движение выполняется не ритмично
2.	Ритмический рисунок	точно передает ритмический рисунок	выполняет лишь отдельные упражнения, несложным ритмическим рисунком	с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок

Промежуточная аттестация 3-го полугодия:

1. Воспроизведение метра и ритма:

- воспроизведение метрической пульсации музыкального произведения в хлопках.

2. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом

и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор».

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку – медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы».

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3. Исполнение танцевального фрагмента.

Критерии оценки:

№	Критерий	Уровни выполнения		
		высокий	средний	низкий
1.	Воспроизведение метра и ритма	ребёнок точно воспроизводит метрическую пульсацию музыкального произведения	на протяжении выполнения задания кратковременно теряет ощущение метра (спешит, запаздывает), но в целом справляется с заданием	беспорядочные хлопки
2.	Музыкальность	умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)	в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда	движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.
3.	Движение	ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений в соответствии с изменением характера музыки, чувствует начало и конец музыки	производит смену движений с запаздыванием, по показу взрослого или других детей	смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки

Промежуточная аттестация 4-го полугодия:

- исполнение сценического танца («Ляля рулит», «Акулята»).

Критерии оценки:

№	Критерий	Уровни выполнения		
		высокий	средний	низкий
1.	Движение	ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений в соответствии с изменением характера музыки, чувствует начало и конец музыки	производит смену движений с запаздыванием, по показу взрослого или других детей	смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки
2.	Танцевальное творчество	ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны	чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки	не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке
3.	Эмоциональность	выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове	не всегда эмоция соответствует музыке и содержанию композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.)	не чувствует характер музыки, эмоции не соответствуют музыке

Промежуточная аттестация 5-го полугодия:

- исполнение сценического танца («Семейство кошачьих», «Акулята», «Почему на голове не растут цветочки»).

Критерии оценки:

№	Критерий	Уровни выполнения		
		высокий	средний	низкий
1.	Движение	ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений в соответствии с изменением характера музыки, чувствует начало и конец музыки	производит смену движений с запаздыванием, по показу взрослого или других детей	смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки
2.	Танцевальное творчество	ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны	чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки	не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке
3.	Эмоциональность	выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове	не всегда эмоция соответствует музыке и содержанию композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.)	не чувствует характер музыки, эмоции не соответствуют музыке

Промежуточная аттестация 6-го полугодия:

- исполнение сценического танца с добавлением уличного танца или акробатических элементов.

Критерии оценки:

№	Критерий	Уровни выполнения		
		высокий	средний	низкий
1.	Движение	ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений в соответствии с изменением характера музыки, чувствует начало и конец музыки	производит смену движений с запаздыванием, по показу взрослого или других детей	смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки
2.	Танцевальное творчество	ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны	чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки	не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке
3.	Эмоциональность	выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове	движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений	не чувствует характер музыки, эмоции не соответствуют музыке

Итоговая аттестация (по результатам всего периода обучения):

Отчётный концерт включает в себя номера, подготовленные на основе пройденного материала с учётом разнообразия различных стилей и техник, сложности и темпа исполнения.

Критерии оценки:

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности:

Высокий уровень предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и

проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Средний уровень. Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Низкий уровень. Дети повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

Методы работы на занятиях:

Объяснительно-иллюстративные: объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация, инструктаж, оперативный комментарий.

Практические: метод освоения движения, метод обучения посредством расчленения движений, творческие задачи, повторение, самостоятельная работа, игровые ситуации, показ.

Методы стимулирования и мотивации деятельности: соревнование, создание «ситуации успеха», эмоциональное воздействие, поощрение, порицание, требование, перспектива, общественное мнение, личный пример педагога.

При организации и проведении занятий по программе «Школа современной хореографии «Браво» необходимо придерживаться следующих принципов:

- **принципа сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **принципа наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема и т.д.;
- **принципа доступности**, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая (дается общая тема);
- мелкогрупповая (отрабатывается трудный материал или сольные партии);
- индивидуальная (работа с одаренными детьми).

Урок является основной формой учебного процесса. Урок характеризуется единством дидактической цели, объединяющей содержание деятельности преподавателя и учащихся, определенностью структуры, диктуемой каждый раз конкретными условиями и закономерностями усвоения учебного материала. Как часть учебного процесса урок может содержать: организационный момент, восприятие, осознание и закрепление в памяти информации; овладение навыками (на основе усвоенной информации) и опытом

творческой деятельности; усвоение системы норм и опыта эмоционального отношения к миру и деятельности в нём; контроль и самоконтроль преподавателя и учащихся.

Формы организации учебного занятия:

учебно-тренировочные занятия, репетиционные занятия, проверочные занятия, концертная деятельность (фестиваль, смотр, конкурс, концерт, показательное выступление), игры, беседы, устные опросы.

Образовательные (педагогические) технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся;

- **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся.

При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности.

- **Технологии личностно-ориентированного подхода** в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.

- **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.

Алгоритм учебного занятия:

1. Постановка целей и задач урока.
2. Инструктаж по технике безопасности.
3. Разминка (растяжка, гимнастика).
4. Тренировка.
5. Расслабляющие упражнения на все группы мышц.
6. Подведение итогов занятия.

2.6 Список литературы

1. Примерные программы по учебным предметам по дополнительной предпрофессиональной программе Хореографическое творчество. – Режим доступа: <https://www.mkrf.ru/documents/primernye-programmy-po-uchebnym-predmetam-po-dopolnitelnoy-predprofessionalnoy-programme-khoreografi/>

2. Савченко Е. Л., Лосева Е. В. Программа современного танца. Челябинск, ЧГИК, 2010.

3. Бондаренко Л. Ритмика и танец. – Киев, 1972.

4. Зимица А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей. – М., 1998

5. Захаров Р.В. Сочинение танца: Страницы педагогического опыта — М. Искусство, 1983. – 237 с. – Режим доступа: https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333943/ZaKharov_R_Sochinenie_tanca.pdf

6. Мессерер А. Уроки классического танца. – СПб.: Лань, 2004. – 400 с. – Режим доступа: https://vk.com/doc1447969_439600732?hash=8ac1e4a28f5dc7e4ff&dl=2d6340e2c4d2f8b5f8

7. Иван А.А. Искусство хореографии. – М.: Искусство, 2000.

8. Ивлева Л. Д. Джазовый танец. Челябинск, ЧГИК, 2006.

9. Ивлева Л. Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. - Челябинск: ЧГИК, 2006.

10. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. - Л.: Искусство, Ленинградское отделение, 1981.

11. Музыка и хореография современного балета. Сборник статей. М., 2008.

12. Писарев А. Школа классического танца, - Москва, 1998.

13. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 2008. – 150 с.

14. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2008. – 154 с.

15. Никитин Ю. Джаз-модерн танец. Учебно-методическое пособие. № 4, 2008.

16. Балетная гимнастика: учеб. пособие / сост. Л.Г. Нагайцева. – Краснодар, 2004. – 24 с. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/nagayceva-lg-sost-baletnaya-gimnastika_780c956a7f7.html

17. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Сов. Россия, 1982. – 144 с. (Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности» № 18). – Режим доступа: https://vk.com/doc283182972_437419958?hash=ea24f0073ac635c657&dl=9af7e3d596308ae72

18. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 2002. – 300 с.
19. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с. – Режим доступа: https://vk.com/doc1447969_437177154?hash=58d6ddd41fd3341e2f&dl=5fafba684fa241d24c
20. Лопухов, А. В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. - Изд. 4-е, стер. - Санкт-Петербург [и др.] : Планета музыки : Лань, 2010. - 343 с. – Режим доступа: <https://drive.google.com/file/d/0BxxUM7OhcPg-d3ZTVkRBNE9BRUU/view>
21. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Дону: Феникс, 2005. - 80 с. (Серия «Без проблем»). – Режим доступа: https://vk.com/doc1447969_439586471?hash=214e06f6f79327833a&dl=d59a7f5868ffa073e5
22. Базанов В. Техника и технология сцены. – Л.: Искусство, 1976. – Режим доступа: https://vk.com/doc-101417016_437078669?hash=276fa353bcbbc6a624&dl=bbbf403fc74b275c5
23. Климов, А. А. Основы русского народного танца. - М. : Искусство, 1981. - 269 с. – Режим доступа: <https://www.razym.ru/semiyahobbi/drhobbi/180985-klimov-aa-osnovy-russkogo-narodnogo-tanca.html>
24. Нуруллин Н.С. Методические указания к ведению урока народного танца. Методические указания. – М., 1979. – 41 с. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/nurullin-ns-metodicheskie-ukazaniya-k-vedeniyu-uroka-narodnogo-tanca_aee2d9fead6.html
25. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – Минск, 2010. – Режим доступа: <https://mexalib.com/view/135664>
26. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2000. – 192 с. – Режим доступа: <https://freedocs.xyz/pdf-471677429>
27. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Учеб. пособие. – 2-е изд., пересмотр.- М.: Искусство, 1987. – 382 с. – Режим доступа: https://www.studmed.ru/vasileva-rozhdestvenskaya-mv-istoriko-bytovoy-tanec_24b8adb5b11.html
28. Онлайн-журнал о танцах. – Режим доступа: <https://dance-cafe.ru/onlajn-zhurnal/>
29. Видео и фото танцев на сайте Divadance.ru. – Режим доступа: http://www.divadance.ru/dvi_00_videos.htm
30. Портал Dj-land.ru: прогрессивная музыка и танцы. – Режим доступа: <http://dj-land.ru>
31. Книги по танцам на сайте R-dance.club. – Режим доступа: <https://r-dance.club>
32. Сайт «Всё для хореографов». – Режим доступа: <http://www.horeograf.com/>