

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6 имени А.Н. Сабурова» города
Можги Удмуртской Республики

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
(протокол от «27» мая 2024г. № 9)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР:
_____ О.С. Чувашова
«03» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ СОШ № 6
_____ В.П. Карпов
Приказ от «03» июня 2024 г. № 100

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СТАРТОВОГО УРОВНЯ

***«Танцевальный кружок
«Зажигай-ка»***

возраст обучающихся – 9-16 лет,
продолжительность обучения – 2 год

Автор-составитель:
Санникова Алена Алексеевна

г. Можга, 2024

Пояснительная записка

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей.

В настоящее время трендом в современном мире являются два вида навыков: *soft-skills* (*гибкие навыки*) и *hard-skills* (*твердые навыки*). Первые - социальнопсихологические навыки, которые пригодятся человеку в большинстве жизненных ситуаций: коммуникативные, лидерские, командные, публичные, «мышленческие» и другие. Вторые - профессиональные знания и навыки: они понадобятся человеку на работе и в выполнении конкретных профессиональных задач. Считается, что именно совокупность хорошо развитых двух видов навыков являются путем к достижению успеха.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный кружок «Зажигай-ка» направлена на развитие у обучающихся как *softskills, так и hard-skills компетенций*: соединение движения, музыки и игры. Одновременно влияя на ребенка, они формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцевального кружка дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам, физически развиваются. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Исходя из этого, можно смело утверждать, что данная программа является актуальной и востребованной на современном этапе.

Немаловажным в обучении детей является тот факт, что в микрорайоне отсутствуют учреждения дополнительного образования детей, поэтому наличие танцевального кружка в школе отвечает запросам обучающихся и их родителей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный кружок «Зажигай-ка» направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, обеспечение их духовно-нравственного воспитания, создание необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья детей, формирование культуры здорового образа жизни.

Целью программы является физическое развитие и совершенствование детей, формирование их общей эстетической и танцевальной культуры.

Задачи:

Побучить основам хореографической подготовки, дать первоначальное представление о танцевальном образе, развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;

Пспособствовать гармоничному развитию у обучающихся танцевальных, музыкально-двигательных и художественно-творческих способностей;

Празвить умение ориентироваться в пространстве зала и навыки координации движений;

Пспособствовать укреплению здоровья обучающихся, формированию правильной осанки и мышечного аппарата;

Привить интерес к занятиям, любовь к танцам, способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный кружок «Зажигай-ка» не является профессиональной или полупрофессиональной подготовкой в области хореографического искусства, а лишь направлена на общее развитие обучающихся и привитие любви к данному виду искусства.

Уровень программы – **стартовый**.

Занятия танцем формируют красивую, правильную осанку, развивают физическую выносливость, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец выполняет функцию психической и соматической релаксации, восстанавливает жизненную энергию человека и его самоощущение как индивидуальности. Благодаря танцу, происходит активное общение со сверстниками.

Педагогическая целесообразность данной программы определяется ее развивающим потенциалом, использованием на занятиях кружка упражнений и тренингов, направленных на развитие умений и навыков не только танцевальномузыкальных способностей, но и актёрского мастерства, что способствует развитию творческого потенциала, формирует способность к глубокому пониманию образного строя танца и умения быть выразительным исполнителем. Все это позволяет раскрыть индивидуальность каждого ребёнка, дает возможность раскрыть свой талант в искусстве хореографии.

Отличительной особенностью программы является использование на занятиях игровых и тренинговых заданий, направленных на развитие чувства партнера, умения взаимодействовать в коллективной деятельности при решении творческих задач, проявлять инициативу и ответственность.

Сроки, этапы реализации программы и возраст обучающихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный кружок «Зажигай-ка» направлена на обучающихся в возрасте с 9 до 16 лет, рассчитана на 2 года обучения и представляет собой два уровня подготовки: - подготовительный – освоение программы I года обучения; - основной – освоение программы II года обучения.

Задачи I уровня подготовки:

- 1) Обучить детей основным позициям рук и ног.
- 2) Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- 3) Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- 4) Формировать умение ориентироваться в пространстве.

Задачи II уровня подготовки:

1. Продолжать формировать пластику, культуру движения и выразительность путем их технического усложнения;
2. Разучивать более сложные танцевальные элементы;
3. Развивать музыкальный слух и чувство ритма, используя разные жанры и стили музыкальных композиций;

Основные подходы технологии, методы и формы обучения, режим занятий.

На занятиях осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются особенности их физического развития и уровень танцевальной подготовленности, танцевальные данные (выворотность, координация, сила и выносливость), данные медицинского осмотра.

Основные методы обучения танцу - это наглядный показ и словесные объяснения. Практическая деятельность детей на занятиях опирается на теорию исполнения движений. Исполнительское мастерство обеспечивается системами тренировочных упражнений.

Программа состоит из доступных для данного возраста тренировочных упражнений, заданий, дидактических и развивающих игр. Постепенно вводятся задания творческого характера, задания, предполагающие элементы импровизации.

Занятия построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим (ритмическая разминка, тренинги и игры на развитие актерского мастерства, постановочная работа и др.). Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и интересной для детей.

В процессе освоения участниками основ танцевального искусства особое внимание уделяется игровым методам и формам обучения. Особенно необходимы игры на этапе начального освоения танцевально-тренировочных упражнений. Проведение занятий в игровой форме способствует снятию напряжения, формированию интереса к занятиям и танцевальному искусству в целом. При выполнении творческих заданий в играх у детей происходит развитие не только чисто хореографических исполнительских навыков, но и внимания, памяти, воображения, логического мышления, необходимых в любых познавательных действиях ребенка.

В системе содержания программы реализован принцип «спирали», предполагающий постепенное усложнение ранее изученных заданий, упражнений на разных стадиях обучения.

Особое внимание уделяется развитию у детей чувства ритма, приобретению навыков музыкально-танцевальной выразительности и эмоциональной одухотворенности во время исполнения движений.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение результатов работы, решения поставленных учебных задач. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, умение давать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности. Ребенок сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Занятия объединения формируются с учётом урочной системы по годам обучения (длительность одного академического часа и перемены определяется в соответствии с Уставом учреждения):

1. первый год обучения – 1 раз в неделю: 1 акад.час;
2. второй – 2 раза в неделю по 1 акад.часа;

Образовательный процесс в объединении рассчитан на весь учебный год. Таким образом, I год обучения – 37 часов; II год обучения – 74 часа.

Формы подведения итогов реализации программы

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальный кружок «Зажигай-ка» являются

выступления на тематических мероприятиях и концертах в течение учебного года и отчётный концерт для родителей в конце учебного года, где дети демонстрируют приобретенные знания, умения и навыки в области танцевального искусства.

Учебно-тематический план

І ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
Раздел 1. Вводный				
1.1	Вводная беседа, инструктаж правил безопасного поведения на занятиях. Игры на знакомство. Разучивание разминки	1	0,5	0,5
Раздел 2.Общая физическая и специальная подготовка.				
2.1	Танцевальная аэробика	9	1	8
2.2	Стретчинг	9	1	8
Раздел 3. Азбука танцевальных движений				
3.1	Ритмика	5	0,5	4,5
Раздел 4.Постановочно-репетиционная работа				
4.1	Разучивание танцев разных стилей к календарным праздникам и различным конкурсам, репетиционный процесс	13	2	11
	Итого:	37	5	32

ІІ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
Раздел 1. Вводный				
1.1	Вводная беседа, инструктаж правил безопасного поведения на занятиях. Игры на знакомство. Разучивание разминки	1	0,5	0,5
Раздел 2.Общая физическая и специальная подготовка.				
2.1	Танцевальная аэробика	12	0,5	11,5
2.2	Партерная гимнастика	8	0,5	7,5
2.3	Стретчинг	8	0,5	7,5
Раздел 3. Азбука танцевальных движений				
3.1	Ритмика	8	0,5	7,5
Раздел 4. Основы актёрского мастерства				
4.1	Упражнения на раскрепощение учащихся и снятие зажимов	7	1	6

4.2	Упражнение на развитие актерского мастерства	10	2	8
Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа				
5.1	Разучивание танцев разных стилей к календарным праздникам и различным конкурсам, репетиционный процесс	20	4	16
	Итого:	74	9,5	64,5

Содержание программы

I год обучения

Раздел 1. Вводный

1.1 Вводная беседа, инструктаж правил безопасного поведения на занятиях. Игры на знакомство. Разучивание разминки. В данном разделе учащимся сообщаются правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий, предъявляются требования к их внешнему виду и форме на занятиях. Происходит знакомство между учащимися, разучивание разминки.

Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка

2.1. Танцевальная аэробика. На первом году обучения представляет собой выполнение несложных физических упражнений (прыжки, подскоки, поднимание бедер, махи руками, комбинации ногами) под ритмичную музыку в режиме нон-стоп на 4-8 счетов.

2.2. Стретчинг - Набор упражнений, предназначенный для развития гибкости тела, в первый год обучения упор ставится на растягивание и укрепление мышц ног, спины и рук.

2.3.

Раздел 3. Азбука танцевальных движений

3.1. Ритмика. Подбор специальных упражнений (ходьба, бег, прыжки), позволяющих учащимся научиться слышать ритм и темп в музыке, а также выполнять танцевальные движения в соответствии с ними. Данные занятия позволяют улучшить общую координацию, внимание, состояние нервной системы и коммуникативность у учащихся.

Раздел 4. Постановочно-репетиционная работа

1.1. Разучивание танцев разных стилей к календарным праздникам и различным конкурсам, репетиционный процесс.

Данный раздел представляет собой репетиционный процесс, на котором дети разучивают танцы разных стилей и направлений для календарных праздников и общешкольных мероприятий.

Ожидаемый результат:

К концу первого года обучения учащиеся должны **знать:**

- простые разминочные упражнения;

- упражнения на развитие гибкости;
- базовый набор упражнений танцевальной аэробики **уметь:**
- применять полученные знания на практике;
- слышать музыку и двигаться в такт нее;
- выполнять простые танцевальные движения;
- ориентироваться в сценическом пространстве; - контролировать и координировать свое тело.

Формы итогового контроля

Формой итогового контроля является разница в сдаче нормативов в начале и конце учебного года, тестирование по теоретическим знаниям и участие в отчетном концерте перед родителями.

II год обучения

Раздел 1. Вводный

1.1 Вводная беседа, инструктаж правил безопасного поведения на занятиях. Игры на знакомство. Разучивание разминки. В данном разделе учащимся сообщаются правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий, предъявляются требования к их внешнему виду и форме на занятиях. Происходит знакомство между учащимися, разучивание разминки.

Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка

2.1. Танцевальная аэробика. На втором году обучения предлагается выполнение усложненных движений и связок в аэробике

Разучиваются пружинящее движение – кач и основные шаги фанк-аэробики: стэптач – простой приставной шаг; марш (напоминает обычную ходьбу, но с большей четкостью выполнения и свободной пластикой рук);

2.2. Партерная гимнастика – выполнение упражнений, направленные на укрепление различных групп мышц на полу: «лягушка» на животе с подъёмом спины назад в прогиб; «складочка» с сокращённой стопой лёжа на спине; «кобра» с круговыми движениями корпуса; берёзка с опусканием колен за голову на пол; «лодочка» с раскачиванием вперёд, назад.

2.3. Стретчинг – упражнения усложняются за счёт увеличения нагрузки, усложнения координации и исполнения движений в разнообразном ритмическом рисунке.

Раздел 3. Азбука танцевальных движений

3.1. Ритмика- Закрепляют знания и навыки, полученные на первом году обучения. Работа над развитием умений музыкально «пропевать» (протанцовывать) движения независимо от смены темпа и сложности ритмического рисунка музыки.

Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение с двух диагоналей на 2 линии: первый вариант-прочёс, второй вариант- разрыв диагоналей на 4 линии,

соединяющихся в две; перестроение из колонны в клин с вершиной на задней, передней части площадки; из одного круга в несколько кругов.

Раздел 4. Основы актёрского мастерства

4. 1. **Упражнения на раскрепощение учащихся и снятие зажимов**- данные упражнения позволяют учащимся научиться свободно чувствовать себя на сцене, побороть скованность в движениях и страх перед сценой.

4.2. **Упражнения на развитие актерского мастерства**- любой танец имеет свою драматургию, а исполнители в нем являются актерами, которым необходимо передать характер, образы, сюжет. Для этого учащимся необходимо развивать в себе актерские данные путем специальных тренингов, игр и упражнений на развитие актерского мастерства.

Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа

3.1. Разучивание танцев разных стилей к календарным праздникам и различным конкурсам, репетиционный процесс- на второй год обучения танцевальные постановки усложняются при помощи разучивания поддержек, новых танцевальных элементов, внедрения театрализации в танец.

Ожидаемые результаты:

К концу второго года обучения учащиеся должны **знать:**

- основные упражнения в партерной гимнастике и стретчинге;
- основные приемы внедрения театрализации в танцевальную постановку; - новые связки в аэробике.

уметь:

- применять полученные знания на практике;
- выполнять более сложные танцевальные движения;
- ориентироваться в сценическом пространстве;
- уметь передать эмоциональную и актерскую составляющую танца.

Формы итогового контроля:

Формой итогового контроля является разница в сдаче нормативов в начале и конце учебного года, тестирование по теоретическим знаниям и самостоятельная подготовка отчетного концерта для родителей с включением танцев, придуманных самими учащимися, а также участие в конкурсах.

Условия реализации программы

При проведении занятий танца строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы. Занятия проводятся в хорошо проветриваемом, с температурой воздуха + 18°C, помещении. На танцевальных занятиях дети занимаются в специальной форме.

На занятиях уделяется внимание выполнению детьми правил техники безопасности.

Методическое обеспечение

Работа педагога по представленной программе осуществляется через занятия, проводимые в различных формах (беседа, рассказ, игра, тренинг, мастер-класс и пр.), где практической части отводится большая часть времени.

I год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятия	Дидактический материал	Формы контроля
I	Вводный			
1.1.	Вводная беседа, инструктаж правил безопасного поведения на занятиях. Игры на знакомство. Разучивание разминки	Фронтальный опрос, цикл игр «Давай дружить»	Музыкальное сопровождение	Наблюдение, сдача нормативов
II	Общая физическая и специальная подготовка.			
2.1	Танцевальная аэробика	Беседа, выполнение практических упражнений	Музыкальное сопровождение	Наблюдение за правильным выполнением упражнений
2.2	Стретчинг	Беседа, выполнение практических упражнений	Музыкальное сопровождение, спортивный инвентарь	Наблюдение за правильным выполнением упражнений
III	Раздел 3. Азбука танцевальных движений			
3.1.	Ритмика	Игра, демонстрация на личном примере, выполнение практических упражнений	Музыкальное сопровождение, видео-материал	Наблюдение за правильным выполнением упражнений
IV	Постановочно-репетиционная работа			
4.1	Разучивание танцев разных стилей к календарным праздникам и различным конкурсам, репетиционный процесс	Рассказ, мастеркласс, беседа, демонстрация на личном примере, выполнение практических упражнений, выступление на сцене.	Музыкальное сопровождение, видео-материал, электронные презентации	Участие в конкурсах, выступление на мероприятиях, сдача нормативов

II год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятия	Дидактический материал	Формы контроля
I	Вводный			

1.1.	Вводная беседа, инструктаж правил безопасного поведения на занятиях. Игры на знакомство. Разучивание разминки	Фронтальный опрос, цикл игр «Снова здравствуй»	Музыкальное сопровождение	Наблюдение, результаты нормативов
II	Общая физическая и специальная подготовка.			
2.1	Танцевальная аэробика	Беседа, выполнение практических упражнений	Музыкальное сопровождение	Наблюдение за правильным выполнением упражнений
2.2.	Партерная гимнастика	Выполнение практических упражнений	Музыкальное сопровождение, спортивный инвентарь	Наблюдение за правильным выполнением упражнений
2.3	Стретчинг	Беседа, выполнение практических упражнений	Музыкальное сопровождение, спортивный инвентарь	Наблюдение за правильным выполнением упражнений
III	Раздел 3. Азбука танцевальных движений			
3.1.	Ритмика	Игра, демонстрация на личном примере, выполнение практических упражнений	Музыкальное сопровождение, видео-материал	Наблюдение за правильным выполнением упражнений
IV	Основы актёрского мастерства			
4.1	Упражнения на раскрепощение учащихся и снятие зажимов	Беседа, Мастеркласс, тренинг	Музыкальное сопровождение, видео-материал, электронные презентации, раздаточный материал	Наблюдение за качественным выполнением, индивидуальное выполнение упражнений
4.2	Упражнение на развитие актерского мастерства	Рассказ, мастеркласс, тренинг	Музыкальное сопровождение, видео-материал, электронные презентации, раздаточный материал	Наблюдение за качественным выполнением, индивидуальное выполнение упражнений
			материал	
V	Постановочно-репетиционная работа			

5.1	Разучивание танцев разных стилей к календарным праздникам и различным конкурсам, репетиционный процесс	Рассказ, мастеркласс, беседа, демонстрация на личном примере, выполнение практических упражнений, выступление на сцене.	Музыкальное сопровождение, видео-материал, электронные презентации	Участие в конкурсах, выступление на мероприятиях, сдача нормативов
-----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

Календарный учебный график

Полу-го-дие	Месяц	Недели обучения	Даты учебных недель	Год обучения	
				I-ый год обучения	II-ой год обучения
1 полугодие	сентябрь	1	02 - 07	у, ВА	у, ВА
		2	09 - 14	у	у
		3	16 - 21	у	у
		4	23 - 28	у	у
	октябрь	5	30 - 05	у	у
		6	07 - 12	у	у
		7	14 - 19	у	у
		8	21 - 26	у	у
		9	28 - 02	у/п	у/п
	ноябрь	10	05 - 09	у	у
		11	11 - 16	у	у
		12	18 - 23	у	у
		13	25 - 30	у	у
	декабрь	14	02 - 07	у	у
		15	09 - 14	у	у
		16	16 - 21	у, ПА	у, ПА
		17	23 - 28	у	у
2 полугодие	январь	18	30 - 04	п	п
		19	06 - 11	у/п	у/п
		20	13 - 18	у	у
		21	20 - 25	у	у
		22	27 - 01	у	у
	февраль	23	03 - 08	у	у
		24	10 - 15	у	у
		25	17 - 22	у	у
		26	24 - 01	у	у
	март	27	03 - 08	у/п	у/п
		28	10 - 15	у	у
		29	17 - 22	у	у
		30	24 - 29	у	у
	апрель	31	31 - 05	у	у
		32	07 - 12	у	у
		33	14 - 19	у	у

	май	34	21 - 26	у	у
		35	28 - 03	у/п	у/п
		36	05 - 10	у/п	у/п
		37	12 - 17	у	у
		38	19 - 24	у, ИА	у, ИА
		39	26 - 31	у	у
Всего учебных недель				37	37
Всего учебных дней				74	74
Всего часов по программе				74	74
Дата начала учебного года				01 сентября 2024 г.	
Дата окончания учебного года				31 мая 2025 г.	

Условные обозначения: **у** – учебная неделя, **п** – праздничная неделя, **ВА** – входная аттестация, **ПА** – промежуточная аттестация, **ИА** – итоговая аттестация.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Календарный план воспитательной работы

Цель: личностное развитие учащихся средствами духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национальнокультурных традиций; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и готовности к осознанному профессиональному выбору

Сентябрь
День знаний
День здоровья
Октябрь
Подготовка к концерту «День учителя»
Наркотикам- нет!
Ноябрь
Посвящение в первоклассники.
Праздничный концерт ко Дню матери.
Мероприятия, посвященные Дню народного единства
Декабрь
Новогодний марафон
Февраль
акция "Во славу Отечества"
Март
Подготовка к концерту «8 марта»
Апрель
Праздник "Радуга творчества"(отчетный концерт для родителей)
Май
День Победы
Последний звонок 9 и 11 классы

Контрольно-измерительные материалы

Входное тестирование

Опросник:

1. Как вы считаете, что такое танец?
2. Назовите разновидности танцев, которые вы знаете.

СДАЧА НОРМАТИВОВ:

Нормативы	КОЛЕСО		КАЧАНИЕ ПРЕССА	ГИБ- КОСТЬ	ШПАГА Г			МОСТИК	
	На одной руке	На двух руках			На правую ногу	Попере- чный	На левую ногу	с положения стоя	с поло- жени я лежа
ФИО									

Промежуточный контроль: В течение года контроль над техникой исполнения движений, участие в конкурсах, выступления на мероприятиях.

Итоговый контроль: отчетный концерт перед учащимися школы и их родителями.

Критерии оценивания:

Высокий уровень: четкость выполнения движений, знание основных положений рук и ног, умение распознавать темп, ритм, настроение музыки, умение держать корпус, раскрепощенность и открытость в выполнении движений при выступлении на многочисленную публику, способность к минимальной танцевальной импровизации.

Средний уровень: не всегда четкое выполнение движений, не устойчивое знание основных положение рук и ног, умение распознавать темп, ритм, настроение музыки, умение держать корпус, раскрепощенность и открытость в выполнении движений при выступлении на многочисленную публику

Низкий уровень: отсутствие четкости в движении, не знание основных положений рук и ног, возникновение трудностей в распознавании темпа и настроения музыки, не достаточная раскрепощенность и открытость в выполнении движений на многочисленную публику.

Методические пособия:

1. Базарова, Н. Азбука классического танца: учебно-методическое пособие / Н. Базарова, В. Мей. – 2 - е изд. - Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
2. Балунова, Е.Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: автореф. дисс. канд. пед. Наук / Балунова Е.Н. - СПб.: 2009. – 24 с.
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980. – 188 с.
4. Игнащенко, А.М. Акробатика / А.М. Игнащенко. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 159 с.
5. Коркин, В.П. Акробатика : (азбука спорта) / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.: ил.
6. Нестеров В.Н. Танец: учебное пособие / В.Н. Нестеров, М.П. Касаткина. Саратов: Наука, 2008. – 26 с.
7. Озджевиз, Е.Л. Классический танец и методика его преподавания - С.: Наука, 2007.

Список литературы:

1. Берч, Б.Б. Пауэр Йога / Б.Б. Берч. – М.: Эксмо, 2005. – 304 с.: ил.
2. Дан, О. Пилатес – гимнастика звезд : (Серия «Красивое тело») / О. Дан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.: ил.
3. Перепёлкин, И.А. Развитие гибкости в хореографии: учебно-методическое пособие / И.А. Перепёлкин. – Саратов: Наука, 2007. – 56 с.
4. Озджевиз, Е.Л. Модерн танец: учебно-методическое пособие / Е.Л. Озджевиз. – Саратов: Наука, 2010. – 92 с.: ил.
5. Никитин Б.П. Ступеньки творчества или развивающие игры / Б.П. Никитин. – 3-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1990. – 160 с.: ил.
6. Чапмен, Д. Йога с партнёром / Пер. с англ. О. Смуровой. – М.: Эксмо, 2005. – 208 с.: ил.
7. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л.: Искусство, 1980. – 188 с.
8. Гульянц, Е.И. Музыкальная грамота / Е.И. Гульянц. – К.: ГИППВ, 1998, – 128 с.
9. Сердюков, В.П. Классический танец программа / В.П. Сердюков. – М., 1987.
10. Есаулов, И.Г. Алгоритм школы классического танца с четырехгодовичным обучением / И.Г. Есаулов. – Альтернативная школа, 2001.
11. Казанина, Н.Н. программа «Ритмика и танец». **Интернет ресурсы:**

□ <http://dance123.ru/> - сайт Танцевальный словарь содержит информацию по истории развития танцевальных стилей и массовых танцевальных образцов, определение и описание техники исполнения многочисленных танцевальных терминов, характеристику танцев разных народов, эпох.

□ <http://www.youtube.com/user/bolshoi/featured> - официальный канал

Государственного академического Большого театра России, представляет оперы, балетные спектакли русской и западной классики (включая признанные шедевры 20-го века), и специальных работ по заказу.

□ <http://mariinsky.tv> -медиаещание Мариинского театра. На сайте ведутся онлайн трансляции концертов, спектаклей. Mariinsky.tv содержит раздел видеоархив, включающий в себя видеоматериалы концертов, спектаклей, репетиций, интервью со звёздами балета, выдающимися хореографами, театральными деятелями.

□ <http://www.horeograf.com/knigi> - на сайте представлено всё для хореографов (методическая литература, публикации, статьи, видео и аудио материалы).

□ <http://video-dance.ru/> - уроки танцев всех стилей и направлений онлайн.

□ <http://dancce.ru/swing/rock-and-roll/> - уроки танцев онлайн.

□ <http://need4dance.ru/> - энциклопедия по хореографии, сайт содержит информацию по истории появления и развития различных стилей и направлений хореографии, узнать основные движения разных танцев, ознакомиться с известными коллективами и людьми оказавшими большое влияние на развитие различных жанров хореографического искусства.

□ <http://sport-lessons.com/> - спортивные уроки онлайн.

□ http://www.youtube.com/channel/UCwdl_G0ghsXcRcVhRVCMzLQ - канал о гимнастике, состоящей из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

□ <http://www.youtube.com/channel/UCu0op9WasZt-XUvtTY2GdPw/featured> - канал представляет видеоматериалы поразличным сочетаниям и системам физических упражнений, составляющих основу и содержание видов спорта, входящих в программы физического воспитания в учебных заведениях.