

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | «Микс дэнс» (современные танцевальные направления) |
| Составитель | Гагиева Милана Алановна |
| Организация - исполнитель | МАУДО ЦРТДЮ «Нарт» |
| Адрес | РСО – Алания, г.Владикавказ, пр. Доватора, 11«а» |
| Возраст обучающихся | 7 – 15 лет |
| Срок реализации  | 4 года |
| Направленность | художественная |
| Тип программы | общеразвивающая |
| Вид программы | модифицированная |
| Уровень освоения | общекультурный |
| Год разработки  | 2014 |
| Год обновления  | 2019 |
| Социальный статус | учащиеся общеобразовательных школ г.Владикавказа |
| Цель | развитие творческих способностей детей, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей посредством обучения современным танцам. |
| Задачи | * обучение основным элементам современного танца, овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем;
* формирование интереса к танцевальному искусству (культуре), воспитание трудолюбия, стремления к здоровому образу жизни;
* развитие художественных, психомоторных, социальных способностей (пластичность, координация, артистичность, способность работать в коллективе), поддержка двигательной активности детей.
 |
| Совокупный объем  | 864ч |
| Форма обучения | групповая, очная |
| Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещении, ИКТ и др.) |

|  |
| --- |
| 1. Репетиционный зал
2. Станок для проведения классического экзерсиса
3. Зеркала
4. Музыкальный центр
5. Гардеробная
6. Костюмерная
7. Концертные костюмы соответственно репертуару.
8. Видеотехника.
9. Видеозаписи выступлений хореографических коллективов.
 |

 |

**Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Микс дэнс» (современные танцевальные направления) имеет художественную направленность и предполагает обучение современной хореографии. Особенностью данной программы включение в изучаемый материал широкого спектра танцевальных стилей и направлений. Современная школа танца включает в себя элементы эстрадного, джаз, модерн, клубного и уличных танцев (хип – хоп, вакинг, вог, дэнс-холл, джаз – фанк и других). Помимо обучения хореографии, большое внимание уделяется физической подготовке: включены упражнения на развитие всех групп мышц, стрейчинг, элементы йоги. По мере приобретения танцевальных навыков участниками на основе объединения формируется танцевальный коллектив с репертуаром на основе изученных танцевальных стилей. Коллектив принимает участие в концертной деятельности, в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Учебный материал программы рассчитан на 4 года обучения. В объединение принимаются обучающиеся от 7 до 15 лет без медицинских противопоказаний.

**Пояснительная записка**

Хореография—одиниз древнейших видов искусства. Танец - это волшебный мир, в котором с помощью языка тела и музыки можно выразить любое чувство. Танец, как литература и музыка, раскрывает многогранность национальных традиций народа. С помощью танцевальной лексики можно раскрыть историю народа, его настоящее и будущее, показать добрые и злые стороны человеческой души. Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье человека, т.е. гармоничное единство тела, разума и души, помогает раскрыть внутренний мир человека, сформировать в детях уверенность в себе, упорство и трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения.

Современный танец ─ это зрелищное представление, вызывающее огромный интерес у молодого поколения. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков.

Дополнительная общеобразовательная программа «Микс дэнс» » по содержательной направленности является **художественной**; по функциональному предназначению – **досуговой**; по уровню освоения – **общеразвивающей**; по сроку реализации – **четырёхгодичной.** Программа является **модифицированной** и опирается на авторскую программу по дисциплине «Современный танец» Курьяновой С.В., заведующей хореографическим отделением МБОУДОД «ДХШ» г. Мичуринска, используются также программа дополнительного образования «Студия современного танца «Продвижение» педагога дополнительного образования Цветовой О.В.

Программа составлена **в соответствии с нормативными документами:**

1. Федеральный Закон №273-ФЗот 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014г. №41);
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 )
6. Уставом МАУДО ЦРТДЮ «Нарт»

**Актуальность** данной программы состоит в приобщении подрастающего поколения через изучение основ хореографии к танцевальной и музыкальной культуре, формировании эстетического вкуса. 90%современных детей и подростков имеютразличные патологические отклонения в физическом развитии. Занятия современной хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается учебный процесс, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности; активности, самостоятельности, трудолюбия. Программные материалы нацелены на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания.

**Новизной и отличительной особенностью** данной программы включение в изучаемый материал широкого спектра танцевальных стилей и направлений. Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Современная школа танца включает в себя элементы эстрадного, джаз, модерн, клубного и уличных танцев (хип – хоп, вакинг, вог, дэнс-холл, джаз – фанк и других). Помимо обучения хореографии, большое внимание уделяется физической подготовке: включены упражнения на развитие всех групп мышц, стрейчинг, элементы йоги.

По мере приобретения танцевальных навыков участниками танцевального коллектива, усложняются танцевальные композиции, уделяется больше внимания технике исполнения, эмоциональной выразительности.

**Цель –** развитие творческих способностей детей, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей посредством обучения современным танцам.

**Задачи:**

* обучение основным элементам современного танца, овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем;
* воспитание трудолюбия, коллективизма, стремления к здоровому образу жизни, формирование интереса к танцевальному искусству (культуре);
* развитие художественных, психомоторных, социальных способностей (пластичность, координация, артистичность, способность работать в коллективе), поддержка двигательной активности детей.

**Возраст обучающихся** по программе **от 7 до 15 лет.**

Дополнительное образование изначально ориентировано на свободный выбор ребенком видов и форм деятельности, формирование его собственных представлений о мире, развитие способностей. Данная программа предназначена для занятий в студии современного танца с детьми школьного возраста, не имеющими ярко выраженных танцевальных способностей, но проявляющих живой интерес к искусству танца. Участником танцевального коллектива может стать любой ребенок, пожелавший заниматься хореографией, подходящий по возрасту и не имеющий медицинских противопоказаний. При приеме в объединение обязательна справка от врача.

Наполняемость групп – от 15 до 25 человек в соответствии с нормами САНП иН.

**Формы и режим занятий**

Основная форма обучения – групповая, очная

Формы учебных занятий: репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция). Репетиционные занятия - основная [форма](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc3p/310266) подготовки представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями). Постановочные занятия - творческий [процесс](http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc3p/246322) создания эстрадного представления. Информационное занятие предполагает беседы, лекции, просмотр и обсуждение видеоматериала. Практикуется посещение мастер- классов старшими воспитанницами объединения.

Режим занятий: 3 раза в неделю по два академических часа (45х2=1ч30 мин). Перерывы 10 мин. После освоения программы дети могут продолжить занятия в объединении, для дальнейшего совершенствования своих знаний, умений и навыков в концертной (ансамблевой) группе.

**Ожидаемые результаты :**

В результате освоения программного материала в полном объеме обучающиеся должны

Знать:

* основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
* современные формы, стили и техники танца;

Уметь:

* использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
* исполнять хореографические композиции на основе изученного танцевального материала

Иметь представление:

* об основных направлениях, этапах и тенденциях развития современной хореографии

**Формы контроля**

**Входного** контроля не осуществляется.К занятиям допускаютсядети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься современным танцами .

**Текущий** контроль осуществляется в ходе *открытых занятий* в присутствииродителей, в рамках которых которые проходят творческие показы по изучению тем программы.

**Итоговый** контроль проводится по учебным полугодиям и годам обучения(итоговые занятия, опрос, тестирование, участие в отчетныхконцертах учреждения, конкурсы и праздники на уровне детского объединения, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня). Формой проведения итогового занятия является *выступление* обучающихся.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

 «Микс дэнс»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения  | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 10.09.18 | 25.05.19 | 36 | 216 | 3 занятия в неделюпо 2 часа |
| 2 год | 1.09.18 | 25.05.19 | 36 | 216 | 3 занятия в неделюпо 2 часа |
| 3 год | 1.09.18 | 25.05.19 | 36 | 216 | 3 занятия в неделюпо 2 часа |
| 4 год | 1.09.18 | 25.05.19 | 36 | 216 | 3 занятия в неделюпо 2 часа |

**Содержание обучения**

Программный материал состоит из 3-х разделов.

Первый **–** учебно-тренировочный. Этот раздел предусматривает приобретение обучающимися двигательных навыков и умений, развитие координации, формирование осанки и физических данных (шаг, гибкость). Он включает разминку у станка, по кругу и на середине, на полу.

Второй раздел – теоретический. Дисциплина - современный танец. Он знакомит с общими понятиями современного танца (терминология), с его истоками и историей развития. Желательно осваивать этот материал в форме бесед и видеопросмотров, посещение конкурсов, фестивалей современного танца.

Третий раздел – танцевальные элементы и композиции. Этот раздел предполагает изучение разноплановых элементов современных танцев (эстрада, хип-хоп, джаз-модерн, фанк-джаз, вакинг, вог, дэнс – холл, крамп), композиций, этюдов, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала (т.е. на каждом занятии используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

Основной формой учебной работы является занятие. Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы педагога с обучающимися.

Важное значение имеет также работа по подготовке обучающихся к концертному выступлению, к конкурсам и фестивалям. Основные методы работы:

* наглядный - практический показ;
* словесный - объяснение;
* творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально- двигательных образов.

**Модуль 1. Первый год обучения**

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п.п.** | **Наименование тем** | **Кол-во часов** |
| **теор**  | **практ** | **всего** |
|  | Введение в образовательную программу. Ознакомление с предметом обучения. Инструктаж  | 4 |  | 4 |
|  | Неактивная растяжка мышц общего воздействия. |  | 12 | 12 |
|  | Упражнения stretch характера.  Изучение contraction и relies в положении сидя. |  | 24 | 24 |
|  | Понятия и приемы джаз – танца. История направления. Джазовая разминка  | 4 | 10 | 14 |
|  | Изоляция. * Голова: Наклоны вперед – назад, наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу), повороты в правую и левую стороны, свинговое раскачивание, zundary
 |  | 12 | 12 |
| * Плечевой пояс: подъем и опускание одновременно двух плеч, с остановкой в центре и без остановки, оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр), twist (твист) изгиб плеч.
 |  | 12 | 12 |
| * Грудная клетка.
 |  | 12 | 12 |
| * Пелвис.
 |  | 12 | 12 |
| * Руки: положение flex (флекс), круги в параллельных направлениях двух предплечий, круги кистью в параллельных направлениях, положение «свастика».
 |  | 12 | 12 |
| * Ноги: изолированные движения ареалов ног, свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад, круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.
 |  | 12 | 12 |
|  | Связки, композиции в стиле джаз - танца |  | 10 | 10 |
|  | Эстрадный танец как направление. История, особенности.  | 4 |  | 4 |
|  | Работа в парах. Упражнения strech-характера. |  | 10 | 10 |
|  | Кросс. Шаги: простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги. |  | 10 | 10 |
| Кросс. Прыжки: hop , jump , leap.  |  | 12 | 12 |
| Кросс. Вращения. |  | 12 | 12 |
|  | Связки, композиции в эстрадном стиле. |  | 12 | 12 |
|  | Постановочные занятия |  | 16 | 16 |
|  | Итоговые занятия |  | 4 | 4 |
|  | ИТОГО | 12 | 204 | 216 |

**Содержание**

1. Введение в образовательную программу. Теория

Организационное занятие. Предмет «Современный танец». История возникновения, обзор изучаемых направлений. Техника безопасности в хореографическом зале. Форма для учебных занятий. Гигиена.

Понятия ритм, темп, характер музыки. Основные этапы занятия: построение, разминка, ее виды, связки и композиции.

1. Неактивная растяжка мышц общего воздействия. Практика Разогрев. Упражнения на общую физическую подготовку (по кругу и на середине зала)
2. Упражнения stretch характера  Партер. Практика

Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация. Изучение contraction и relies в положении сидя.

1. Понятия и приемы джаз – танца. Теория. История направления. Выдающиеся исполнители. Группы. Практика. Джазовая разминка
2. Изоляция

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

- ГОЛОВА

* Наклоны вперед – назад.
* Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
* Повороты в правую и левую стороны.
* Свинговое раскачивание.
* Zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

- ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

* Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
* Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
* Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).
* Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.

- ГРУДНАЯ КЛЕТКА

* Движения из стороны в сторону.

- ПЕЛВИС (БЕДРА)

* Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.
* Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

- РУКИ

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

* Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.
* Круги в параллельных направлениях двух предплечий
* Круги кистью в параллельных направлениях.
* Положение «свастика».

- НОГИ

* Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.
* Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.
* Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.
1. Связки, композиции в стиле джаз – танца. Практика. Постановка джазовых композиций на основе изученных элементов
2. Работа в парах (упражнения strech-характера). Практика

Основным принципом исполнения движений является умение детей ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

1. Эстрадный танец как направление. История, особенности. Теория. История направления. Стиль и манера исполнения . Коллективы (детские. взрослые)
2. Кросс

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

- ШАГИ

* простые с носка
* на plie
* на полупальцах
* скрестные шаги

- ПРЫЖКИ

* hop – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую.

- ВРАЩЕНИЯ

* на двух ногах
* на различных уровнях
1. Связки, композиции в эстрадном стиле. Практика. Постановка композиций в эстрадном стиле на основе изученного материала.
2. Постановочная работа.Практика.Постановка танцевальных композиций в джазовом и эстрадном жанре.Репетиционный процесс. Работа над выразительностью, мимикой, техникой исполнения.
3. Итоговые занятия. Практика. Контроль изученного материала. Выступление перед родителями, педагогами.

**Ожидаемые результаты первого года обучения:**

К концу первого года обучения обучающиеся должны

Знать:

* основы музыкальной грамоты, связь с движением (понятия ритм, темп, музыкальная фраза, характер музыки)
* историю и особенности танцевальных направлений (джаз- танец, эстрадный танец);
* терминологию по изученному материалу;

Уметь;

* правильно исполнять упражнения на общую физическую подготовку, элементы джазовой разминки, эстрадного танца;
* исполнять изученные композиции и связки в стиле джаз и эстрадного танца.

**Модуль 2. Второй год обучения**

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п.п.** | **Наименование тем** | **Кол-во часов** |
| **теор** | **практ** | **всего** |
|  | Введение в образовательную программу. Задачи второго года обучения. Инструктаж  | 4 |  | 4 |
|  | Разогрев * (у станка)
 | 2 | 22 | 24 |
| * (на полу).
 | 2 | 34 | 36 |
|  | Изоляция. * Голова: «крест» головой с возвратом в центр, «квадрат» без возврата в центр, «круг» головой.
 |  | 10 | 10 |
| * Плечевой пояс: полукруги и круги вперед – назад, «крест» плечами веред и назад, с возвратом, шейк плеч.
 |  | 10 | 10 |
| * Грудная клетка: смещение в правую и левую стороны, Frust, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест»,  горизонтальный «крест».
 |  | 10 | 10 |
| * Пелвис: Frust, «Крест» пелвисом с возвратом в центр, «Квадрат» пелвисом без возврата в центр, шимми, Hip lift.
 |  | 10 | 10 |
| * Руки: основные позиции рук, варианты позиций.
 |  | 10 | 10 |
| * Ноги: основные позиции ног, варианты движения ног.
 |  | 10 | 10 |
|  | Координация (двух центров) |  | 10 | 10 |
|  | Кросс. * Шаги.
 |  | 4 | 4 |
| * Прыжки.
 |  | 4 | 4 |
| * Вращения.
 |  | 4 | 4 |
|  | Современные танцевальные направления. Хип – хоп. История и особенности. Базовые движения  | 4 |  | 4 |
| * Разновидности cach и step.
 |  | 8 | 8 |
| * Движение tone wop.
 |  | 6 | 6 |
| * Движение brooklyn dance.
 |  | 6 | 6 |
| * Движение kriss kross.
 |  | 6 |  |
|  | Работа над манерой исполнения стиля hip-hop.Связки, композиции  |  | 16 | 16 |
|  | Постановочные занятия |  | 20 | 20 |
|  | Итоговые занятия |  | 4 | 4 |
|  | ИТОГО | 12 | 216 | 204 |

**Содержание**

1. Введение в образовательную программу Теория

Организационное занятие. Задачи второго года обучения. История возникновения, обзор изучаемых направлений. Техника безопасности в хореографическом зале. Гигиена танцора. Инструктаж по поведению в ЧС.

Классическая разминка: терминология

1. Разогрев . Теория Классическая разминка: терминология

Практика. Разогрев

(у станка)

**-** упражнение на развитие ахиллова сухожилия: выпады лицом к станку в сочетании с passé и подъемом на полупальцы на опорной ноге.

- plie –releve

- Боковые port de bras с оттяжкой от станка

- Круговое положение корпуса из положения flak back

- «Растяжка» в сочетании arch корпуса

- Grand plie с выходом в положение flak back.

(на полу)

**-** contraction и relies в положении сидя.

- Лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать twist.

- Frog-position в сочетании с pulse корпусом.

- Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.

- Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.

- Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.

1. Изоляция. Практика

**-** ГОЛОВА

* + «Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону).
	+ «Квадрат» без возврата в центр.
	+ «Круг» головой.

- ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

* + Полукруги и круги вперед – назад.
	+ «Крест» плечами веред и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз).
	+ Шейк плеч.

- ГРУДНАЯ КЛЕТКА

* + Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции.
	+ Frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад.
	+ Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.
	+ Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз– в центр. В другую сторону – в центр.
	+ Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

- ПЕЛВИС

* + Frust – рывки – вперед -в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.
	+ «Крест» пелвисом с возвратом в центр
	+ «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.
	+ Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
	+ Hip lift – подъем вверх одного бедра.

- РУКИ

Изолированные движения, которые могут исполняться ареалами центра (кисть и предплечье). В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» руки могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

Основные позиции рук:

* + 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
	+ 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону
	+ 3 позиция: вертикальное движение рук над головой.

 Варианты позиций:

* Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой).

- НОГИ

Изолированные движения, которые могут исполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро). В разделе «Изоляция» ноги могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

* Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

Основные позиции ног:

* out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции.
* Перевод из закрытого в открытое положение.

Варианты движения ног:

* plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.
* Brush – носком в пол на 45˚, на 90˚.
* Flex колена и стопы (на 45˚, 90˚).
	+ Kick вперед, в сторону и назад.
1. Кординация. Практика

Координация двух центров в параллельном движении.

Например:

Голова, Пелвис вперед – назад. То же из сторону в сторону

* + Оппозиционное движение (один центр вперед, другой – назад).

Например:

Голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот.

Грудь вперед, Пелвис назад. Возможны другие сочетания.

* + Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра.

Например:

Пелвис вперед – назад, руки I, II. III.

* + Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.
1. Кросс

**-** ШАГИ

* + Шаги усложняются: добавляется координация рук и головы.

- ПРЫЖКИ

* + Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»)
	+ Развести прямые ноги в сторону («разножка»)
	+ Согнуть колени и прижать их к груди.

- ВРАЩЕНИЯ

* + Corkscrew повороты. Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.
1. Современные танцевальные направления.

Хип-хоп. Теория Знакомство с танцевальным стилем «hip-hop». История направления, особенности. Исполнители. Просмотр видео

Практика Базовые движения.

* Разновидности cach и step.
* Движение tone wop.
* Движение brooklyn dance.
* Движение kriss kross.
1. Работа над манерой исполнения стиля hip-hop.Связки, композиции. Практика. Постановка и отработка связок на материале изученных элементов в стиле «хип-хоп». Импровизация
2. Постановочная работа.Практика.Постановка танцевальных композиций в стиле «хип-хоп». Репетиционный процесс. Работа над выразительностью, мимикой, техникой исполнения. Подготовка к концертам и конкурсам.
3. Итоговые занятия. Практика. Контроль изученного материала. Выступление перед родителями, педагогами

**Ожидаемые результаты второго года обучения:**

К концу второго года обучения обучающиеся должны

Знать:

* основы музыкальной грамоты, связь с движением (понятия ритм, темп, музыкальная фраза, характер музыки)
* историю и особенности танцевальных направлений (джаз- танец, эстрадный танец, хип - хоп);
* терминологию классической разминки;

Уметь;

* правильно исполнять упражнения на общую физическую подготовку, элементы джазовой разминки, эстрадного танца, хип - хопа;
* исполнять изученные композиции и связки в стиле джаз, хип – хопа, эстрадного танца;
* принимать участие в концертной и конкурсной деятельности.

**Модуль 3. Третий год обучения**

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п.п.** | **Наименование тем** | **Кол-во часов** |
| **теор**  | **практ** | **всего**  |
|  | Введение в образовательную программу. Задачи третьего года обучения. Инструктаж  | 4 |  | 4 |
|  | Разогрев ног. |  | 4 | 4 |
| Разогрев позвоночника. |  | 8 | 8 |
| Упражнения stretch характера.  |  | 8 | 8 |
| Использование в разогреве движений классического экзерсиса. | 2 | 2 | 4 |
|  | Изоляция:* Голова: Zundari-квадрат, Zundari-круг
 |  | 6 | 6 |
| * Плечи: Twist, Шейк
 |  | 6 | 6 |
| * Грудная клетка.
 |  | 6 | 6 |
| * Пелвис.
 |  | 6 | 6 |
| * Руки.
 |  | 6 | 6 |
| * Ноги.
 |  | 6 | 6 |
|  | Координация 2х центров |  | 10 | 10 |
|  | Упражнения у станка и на середине зала.  |  | 52 | 52 |
|  | Кросс. Шаги. Прыжки. Вращения. |  | 24 | 24 |
|  | Современные танцевальные направленияЗнакомство с танцевальными стилями voque и waacking | 4 | 20 | 24 |
|  | Работа над манерой исполнения стилей voque, waacking.Связки, композиции  |  | 18 | 18 |
|  | Постановочные занятия |  | 20 | 20 |
|  | Итоговые занятия |  | 4 | 4 |
|  | ИТОГО | 10 | 206 | 216 |

**Содержание**

1. Теория

Организационное занятие. Задачи третьего года обучения. История возникновения, обзор изучаемых направлений. Техника безопасности в хореографическом зале. Инструктаж по поведению при ЧС.

1. Разогрев Теория. Терминология классического экзерсиса. Закрепление и изучение. Основные виды разогрева у станка, на середине класса, в партере.

Практика.

* + Разогрев ног (стопа, колено, пах)
	+ Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса)
	+ Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop)
	+ Упражнения stretch характера. Растягивание.
	+ Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu, battement jete, rond de jampe par terre и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.
1. Изоляция. Практика

- ГОЛОВА

* + Zundari-квадрат
	+ Zundari-круг

- ПЛЕЧИ

* + Twist
	+ Шейк

- ГРУДНАЯ КЛЕТКА

- ПЕЛВИС

- РУКИ

- НОГИ

Используется ранее изученный материал.

1. Координация 2х центров. Практика
	* Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса
	* Наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu
	* Shugar leg в координации с шейком кистей
	* Боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук
2. Упражнения у станка и на середине зала. Теория. Терминология и правила выполнения .

Практика:

- Deep body bends – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.

- Положение contraction и release.

- Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)

- Body roll вперед и в сторону

- Demi и grand plie

- Исполнение по параллельным позициям

- Перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот

Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать)

- Соединение с releve

- Battement tendu, battement tendu jete.

- Исполнение по параллельным позициям

- Соединение с demi plie, releve

- Соединение с полуповоротами и поворотам

1. Кросс. Практика

- ШАГИ

* + Усложняются: добавляется координация рук и головы
	+ Связующие и вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage

- ПРЫЖКИ

* + В сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации
	+ Трансформированные классические прыжки

- ВРАЩЕНИЯ

* + На полупальцах
	+ На всей стопе
	+ на Demi plie
	+ на одной ноге
1. Современные танцевальные направления. Теория.

Знакомство с танцевальным стилем voque. Знакомство с танцевальным стилем waacking. Просмотр видео

Практика

* Движение waack. Вариации движения waack.
* Разновидности движения «петля».
1. Работа над манерой исполнения стилей voque, waacking.Связки, композиции. Практика Постановка и отработка связок на материале изученных элементов в стилях «хип-хоп», voque и waacking. Импровизация
2. Постановочная работа.Практика.Постановка танцевальных композиций «хип-хоп», voque и waacking. Репетиционный процесс. Работа над выразительностью, мимикой, техникой исполнения. Подготовка к концертам и конкурсам.
3. Итоговые занятия. Практика. Контроль изученного материала. Выступление перед родителями, педагогами.

**Ожидаемые результаты третьего года обучения:**

К концу третьего года обучения обучающиеся должны

Знать:

* основы музыкальной грамоты, связь с движением (понятия ритм, темп, музыкальная фраза, характер музыки)
* историю и особенности танцевальных направлений (джаз- танец, эстрадный танец, хип – хоп, вог, вакинг);
* терминологию классической разминки;

Уметь;

* правильно исполнять упражнения на общую физическую подготовку, элементы классического экзерсиса, элементы джазовой разминки, эстрадного танца, хип – хопа, стилей вог и вакинг;
* выразительно исполнять изученные композиции и связки в стиле джаз, хип – хопа, стилей вог и вакинг; эстрадного танца;
* ориентироваться в пространстве сцены,
* импровизировать на заданном музыкальном материале;
* принимать участие в концертной и конкурсной деятельности.

**Модуль 4 Четвертый год обучения**

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п.п.** | **Наименование тем** | **Кол-во часов** |
| **теор**  | **практ** | **всего** |
|  | Введение в образовательную программу. Задачи четвертого года обучения. Инструктаж по технике безопасности  | 4 |  | 4 |
|  | Разогрев * ноги
 |  | 4 | 4 |
| * позвоночника.
 |  | 4 | 4 |
| * Расслабление позвоночника
 |  | 4 | 4 |
| * Упражнения stretch характера. Растягивание
 |  | 4 | 4 |
| * Использование в разогреве движений классического экзерсиса.
 |  | 6 | 6 |
|  | Изоляция. * Голова:
 |  | 6 | 6 |
| * Плечи:
 |  | 6 | 6 |
| * Грудная клетка.
 |  | 6 | 6 |
| * Пелвис.
 |  | 6 | 6 |
| * Руки.
 |  | 6 | 6 |
| * Ноги.
 |  | 6 | 6 |
|  | Координация 3х центров  |  | 10 | 10 |
|  | Упражнения у станка и на середине зала. | 4 | 66 | 70 |
|  | Кросс. Шаги. Прыжки. Вращения. |  | 12 |  |
|  | Современные танцевальные направленияЗнакомство с танцевальным направлением danсehall. Базовые движения danсehall : star boy,unruly,all season. | 2 |  | 2 |
|  | Современные танцевальные направленияЗнакомство с танцевальным направлением Jazz-fank Движения Cyaa Follow, calm step, pree dem. | 2 |  |  |
|  | Связки. Работа над манерой исполнения стилей danсehall, Jazz-fank |  | 16 |  |
|  | Постановочные занятия |  | 20 |  |
|  | Итоговые занятия |  | 4 |  |
|  | ИТОГО |  | 216 |  |

**Содержание**

1. Введение в образовательную программу Теория

Организационное занятие. Задачи четвертого года обучения. История возникновения, обзор изучаемых направлений. Техника безопасности в хореографическом зале. Инструктаж.

1. Разогрев. Практика
* Шаги: шаг с приставкой из I во II параллельную позицию ног и с хлопком; шаги крестом
* Позвоночник:
	+ наклоны торса: flat back; deep body bend; side stretch.
	+ твист торса: curve; arich; roll down u roll up.
	+ «волны»;
	+ «спирали»;
	+ contraction;
	+ release;
	+ high release;
	+ tilt.
* Упражнения руками круговые, подбивка с разворотом на 180 0;
* Упражнения плечами: в комбинации с шагами; круговые упражнения плечами.
* Упражнения для ног: вперед по диагонали; в сторону с поворотом на 3600 Полушпагаты: с наклоном вперед; с наклоном в сторону.
* Упражнения stretch характера. Растягивание.
* Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu, battement jete, rond de jampe par terre и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.
1. Изоляция. Практика

-голова:

* Zundari – крест;
* Zundari - квадрат;
* Zundari полукруг, круг.

-- ПЛЕЧИ

* Twist, Шейк, крест; квадрат; круг; «восьмерка».

- ГРУДНАЯ КЛЕТКА

* крест; квадрат; полукруги

- ПЕЛВИС

* крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром; круги; «восьмерка

- РУКИ различные вариации основных позиций и положений рук

- НОГИ catch step; prance; kick; lay out.

1. Координация 3-х центров:
* голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево;
* грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battemnt tendu правой ногой в сторону;
* руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево;
* приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;
* thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;
* шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад.
* thrust пелвисом вправо-влево.
1. Упражнения у станка и на середине зала. Теория . Освоение и закрепление терминологии классического экзерсиса.
* - Deep body bends – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.
* - Положение contraction и release.
* - Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)
* - Body roll вперед и в сторону

- Demi и grand plie

* + Исполнение по параллельным позициям
	+ Перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот
	+ Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать)
	+ Соединение с releve

- Battement tendu, battement tendu jete.

* + Исполнение по параллельным позициям
	+ Соединение с demi plie, releve
	+ Соединение с полуповоротами и поворотам

- Rond de jamb par terre

* + Исполнение по параллельным позициям
	+ Соединение с demi plie
	+ Соединение с подъемом на 45 ˚и 90˚
	+ С сокращенной стопой

- Battement fondu и Battement frappe

* + Исполнение по параллельным позициям
	+ С сокращенной стопой

- Grand battement

* + Исполнение по параллельным позициям
	+ С подъемом опорной пятки во время броска
	+ С сокращенной стопой
1. Кросс. Практика
* шаги: flat step; catch step; шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок - манере.
* прыжки: jimp; leap; hop; с 2-х ног на 1.
* вращения: corkscrew; four chaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу; повороты на различных уровня.
1. Современные танцевальные направления. Теория. Знакомство с танцевальным направлением danсehall. История возникновения. Исполнители. Особенности манеры исполнения. Просмотр видео

Практика. Базовые движения danсehall : star boy,unruly,all season.

1. Современные танцевальные направления. Теория. Знакомство с танцевальным направлением jazz-fank. История возникновения. Исполнители. Особенности манеры исполнения. Просмотр видео

Практика. Движения Cyaa Follow, calm step, pree dem.

1. Связки. Работа над манерой исполнения стилей danсehall, джаз-фанк. Практика . Постановка и отработка связок на изученном материале. Импровизация (индивидуальная и групповая) на заданном музыкальном материале. Работа над синхронностью.
2. Постановочная работа.Практика.Постановка танцевальных композиций с использованием элементов «хип-хоп», voque и waacking, danсehall, jazz-fank. Репетиционный процесс. Работа над выразительностью, мимикой, техникой исполнения, синхронностью и ориентацией в пространстве сцены. Подготовка к концертам и конкурсам.
3. Итоговые занятия. Практика. Контроль изученного материала. Выступление перед родителями, педагогами.

**Ожидаемые результаты четвертого года обучения:**

К концу четвертого года обучения обучающиеся должны

Знать:

* основы музыкальной грамоты, связь с движением (понятия ритм, темп, музыкальная фраза, характер музыки)
* историю и особенности танцевальных направлений (джаз- танец, эстрадный танец, хип – хоп, вог, вакинг, дэнсхолл, джаз-фанк);
* терминологию классической разминки;

Уметь;

* правильно исполнять упражнения на общую физическую подготовку, элементы классического экзерсиса, элементы джазовой разминки, эстрадного танца, хип – хопа, стилей вог, вакинг, дэнсхолл, джаз-фанк;
* выразительно исполнять изученные композиции и связки в изученных стилях;
* ориентироваться в пространстве сцены,
* импровизировать, самостоятельно составлять простейшие связки на заданном музыкальном материале;
* принимать участие в концертной и конкурсной деятельности со стабильной результативностью.

**Материально-техническое оснащение**

* танцевальный класс, оборудованный вентиляционной системой, зеркалами и станками;
* гардероб для переодевания;
* мультимедиа аппаратура (музыкальный центр, проектор, экран);
* аудио и видео материалы.

**Методическое обеспечение**

Специфика работы в хореографическом объединении не позволяет четко разграничить тематические части. Так, на одном занятии могут изучаться элементы классической и джазовой разминки, современных танцевальных стилей.

В первые годы занятий педагог должен обратить особое внимание на осанку детей, на постановку корпуса, головы, рук, ног, выправить ряд физических недостатков (сутулость, искривление позвоночника, косолапость). В процессе тренировки на середине зала должны быть выработаны следующие качества: равновесие, подвижность (гибкость) стопы и корпуса, мягкость и плавность движений, сила мышц, навыки координации движения рук, ног, головы, корпуса.

Необходимо обратить внимание на тот факт, что танцевальное обучение детей нельзя сводить лишь к «воспитанию тела», развитию только технических способностей. Не менее важно давать детям знания по истории хореографии, ее видах и жанрах, особенностях «танцевального языка», художественного образа, воспитывать художественный вкус детей, стимулировать их творческую фантазию.

Для достижения образовательных целей и задач необходимо опираться на следующие **принципы:**

* постепенность в развитии творческих способностей детей;
* систематичность и регулярность занятий;
* строгая последовательность в овладении специальной лексикой, изучением движений и техническими приемами их исполнения.

**Ведущими методами обучения являются:**

* *словесный* (объяснение, разбор, анализ);
* *наглядный* (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов);
* *практический*  (освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной этюдной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения);
* *эмоциональный* (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
* *индивидуальный* подход к каждому обучающемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Отбор танцевального материала должен осуществляться с учетом возрастных, физических особенностей обучающихся.

Возраст от 7 до 10 лет наиболее благоприятный для дальнейшего развития как физических, так и умственных сил. Идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Изменяется соотношение между процессами возбуждения и торможения. Процесс торможения становится сильнее, хотя возбудимость еще достаточно велика. Мышление младшего школьника – наглядно-действенное, развивается словесно-логическое, закладываются базовые мыслительные способности. Цели и задачи работы педагога-хореографа заключаются в дальнейшем развитии координации и танцевальной выразительности, совершенствовании и усложнении танцевальной техники, формировании чувства мышечного самоконтроля. Дети этого возраста уже способны осваивать разные танцевальные направления. На уроках хореографии в этом возрасте для педагога становится важным воспитание волевых качеств личности, трудолюбия, развития внимательности и памяти.

Обучающиеся в среднем школьном возрасте (11 - 14 лет) располагают значительными резервами развития. Выявление и эффективное использование физических и эмоциональных возможностей каждого отдельно взятого ребенка – одна из главных задач педагога. На данном этапе происходит изучение более сложных танцевальных движений и основанных на них комбинаций, а также осуществляются более объемные постановочные работы.

В этом возрасте у подростка происходит интенсивный рост, перестройка скелета и мышц, повышается возбудимость нервной системы, появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость, пробуждается половое влечение, что нередко вызывает у подростка сложные и острые конфликтные переживания. У подростков формируются самосознание, способность к анализу, чрезмерно остро воспринимаются любые критические замечания,появляется потребность в самоутверждении, стремление к самостоятельности, к творчеству, склонность к фантазированию.

Социализация в хореографическом коллективе у подростков происходит при непосредственном участии педагога, родителей, а также группы детей, окружающих подростка. Хореографический коллектив играет непосредственную роль в выявлении положительного лидера группы и его влияние на формирование мышления и сознания подростков.

**Приложение**

**Положение об итоговой аттестации**

**воспитанников объединения**

**«Микс дэнс».**

Итоговая аттестация воспитанников объединения рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам (педагогу, детям и родителям) оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

**Цель итоговой аттестации –** выявление:

 уровня развития способностей детей;

 качества усвоения ими основ современного танца;

 степени сформированности у них исполнительской и зрительской культуры и ее соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы.

**Задачи проведения итоговой аттестации:**

 определение уровня теоретической подготовки воспитанников в области танца;

 выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся;

 анализ полноты реализации образовательной программы коллектива танца;

 сравнение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы;

 выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

 внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности коллектива танца.

Итоговая аттестация воспитанников объединения строится на **следующих принципах:**

 учет индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников,

 необходимость, обязательность и открытость проведения аттестации;

 свобода выбора методов и форм ее проведения и оценки результатов;

 обоснованность критериев оценки результатов;

 открытость результатов.

В образовательном процессе объединения итоговая аттестация выполняет **ряд функций:**

 учебную, так как создает дополнительные условия для обобщения и осмысления воспитанником полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;

 воспитательную, так как является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей учащегося;

 развивающую, так как позволяет учащимся осознать уровень их развития в данный момент и определить перспективы;

 коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса;

 социально-психологическую, так как дает каждому воспитаннику возможность пережить «ситуацию успеха».

**Организация итоговой аттестации**

Итоговая аттестации воспитанников объединения проводится 2 раза в учебном году: в первом полугодии (декабрь) после изучения определенной темы и во втором полугодии (май).

**Формы проведения:**

 итоговое занятие;

 опрос;

 тестирование;

 концертное выступление;

 конкурс;

 фестиваль.

**Критерии оценки результатов итоговой аттестации**

 знание отличительных особенностей определенного стиля, техники (умение показать ее и рассказать о ней);

 степень владения терминологией танца;

 уровень владения основами техники изученного материала;

 качество выполнения заданий итоговой аттестации;

 развитость специальных хореографических способностей;

 культура организации исполнительской деятельности.

Оценка оформление и анализ результатов итоговой аттестации Результаты итоговой аттестации оцениваются по десятибалльной системе, и должны отражать:

 насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы данным воспитанником;

 степень освоения им образовательной программы;

 обоснованность перевода воспитанника на следующий этап обучения;

 результативность самостоятельной творческой работы детей в течение учебного года.

В конце каждого года педагогом проводится анализ выполнения учебной программы учащимися коллектива. Итоговая оценка по окончании курса обучения современным танцам складывается с учетом:

- достижений учащихся на конкурсах, фестивалях, отчетно-зачетных мероприятиях, концертах;

 - общего уровня владения техникой танца;

 - уровня развития специальных способностей (гибкости, шага, выворотности, прыжка, вращения и т.д.);

- уровня сенсорного развития (чувства ритма, музыкальности, владения пространством, воображения и т.д.);

- артистических данных;

- тенденции роста мастерства;

 теоретической подготовки.

**Используемая литература**

1. Авторская программа по дисциплине «Современный танец». - Курьянова С.В., заведующая хореографическим отделением МБОУДОД «ДХШ» г. Мичуринска
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.
3. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. -М.: ВЦХТ, 1998. – 150с.
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
5. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
6. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.
7. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
8. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.
9. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.
10. Роберт Те. 5 минут растяжки . Минск, 1999 г.
11. Е.В. Даниц. Джазовые танцы. Донецк, 2002 г.
12. Н.А. Вихрева. Экзерсис на полу. Москва, 2004 г.
13. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры. Владивосток, 1997 г.
14. Л.И. Ивлева. Джазовый танец. Челябинск, 1996 г.
15. Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. Кемерово, 1996 г.
16. Ю. Шестакова. Современный танец для детей. Новосибирск, 2004г.(D.V.D.)
17. Д. Бураков. Фанки-джаз. Новосибирск, 2005 г.(D.V.D.)
18. А. Озерская. Джаз-модерн. Новосибирск, 2008 г.(D.V.D.)
19. О.Вернигора. Джаз-танец. Новосибирск , 2007 г .(D.V.D.)