

Муниципальное бюджетное (автономное) общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 103»

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете
Протокол № 10 от 25.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
№ 01-06/150-осн от 25.08.2023

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа

Ансамбль танца «Триумф»

Старшая группа

Направленность: художественная
Срок реализации: 9 месяцев
Возраст учащихся: 12 – 15 лет
Автор - составитель: А.Н.Князева
Преподаватель хореографии

Барнаул – 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа ансамбля танца «Триумф» предназначена для приобщения учащихся 12 – 15 лет к современной музыке и хореографии. Способствовать гармоничному развитию каждого человека и общества в целом. Пропагандировать искусство современного танца.

Танец – одно из средств эстетического воспитания творческого начала в человеке. Преподавание хореографии обусловлено необходимостью осуществления психического и физического воздействия на детей средствами музыки, ритмики и игровой деятельности. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется в развитии представления обучающихся о пространстве и умение ориентироваться в нем. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку различные движения. Это дает возможность воспринимать и оценивать ее характер, развивает способность переживать содержание музыкального образа. Хореография создает благоприятную основу для совершенствования таких психических функций как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминания условий выполнения упражнений - быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Отличительные особенности программы в том, что данная программа носит экспериментальный характер и нацелена охватить полный объем хореографических дисциплин, позволяющих повысить уровень исполнительского мастерства. Кроме того, приобретенные знания и навыки, учащиеся с успехом могут использовать в дальнейшем при обучении в высших специальных учебных заведениях и открывает возможность после их окончания работать в качестве – хореографа, балетмейстера.

Данная образовательная программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития ребенка, а также с учетом уровня их знаний и умений и имеет художественно-эстетическую направленность. Материал в программе расположен по степени нарастающей сложности, что способствует расширению круга знаний и умений учащихся.

Цель программы и задачи

Цель: Формирование гармонично развитой личности, выявление индивидуальных особенностей учащихся и раскрытие природной одаренности в сценической практике; Воспитание универсального танцовщика, способного раскрывать многогранные художественные образы и характеры; Создание коллектива, который даст возможность обучающимся раскрыть свой творческий потенциал и пропагандировать искусство современного танца.

Задачи:

1. Заложить основы джазового танца, танца-модерн, классического танца и акробатики, параллельно изучая эти предметы.
2. Развивать физические возможности учащихся.
3. Развивать музыкальность посредством приобщения к классической музыке, джазовой музыке и авангардным музыкальным направлениям.
4. Воспитывать философское отношение к движению в целом, что предполагает осмысленное действие в процессе овладения техническими навыками.

5. Воспитывать эстетический вкус и художественное восприятие путем приобщения учащихся к мировым образцам современного хореографического направления.

Принципы формирования программы

Программа разрабатывалась с учетом следующих принципов:

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

2. Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

6. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Способы определения результативности реализации программы:

- систематическое наблюдение за детьми и фиксация происходящих в них изменений
- беседы с родителями
- организация самодиагностики детей и отслеживания изменений в их самооценке

Формы подведения итогов реализации программы:

- Открытые занятия для родителей (показы)
- Соревнования, конкурсы
- Праздники (концертная деятельность)

1. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы ансамбля танца «Триумф»

- формирование первоначальных представлений о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физических данных (гибкость, танцевальный шаг, апломб, координация движений).

2. Содержание дополнительной общеобразовательной программы ансамбля танца «Триумф»

Структура занятия по современной хореографии:

1. Разогрев

Задача этого раздела - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В этот раздел входят все виды ходьбы и бега, наклоны и повороты торса.

2. Стретчинг

Комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий.

3. Техническая часть

Основная часть занятия. Проучивание движений и элементов техники модерн-танца, джазового танца, классического танца.

4. Кросс

Передвижение в пространстве. В этот раздел входят прыжки и вращения.

5. Комбинация, танец

Работа над танцевальной комбинацией или постановкой танца.

Структура занятия по акробатике:

1. Разогрев

Задача этого раздела - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В этот раздел входят все виды ходьбы и бега, наклоны и повороты торса.

2. Стретчинг

Комплекс упражнений для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий.

3. Силовая подготовка

Прокач. Укрепление мышц ног, рук, спины: планки, отжимание, стойки на руках, спичак, ходьба на руках.

4. Акробатические элементы

Трюковые элементы: колесо, рандат, фляк и т.д.

5. Прыжки

Трамплинные прыжки, той-тач

3. Тематическое планирование дополнительной общеобразовательной программы ансамбля танца «Триумф»

№	Тема урока	Часы	Элементы содержания
1	Змейка	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения «змейка» с прыжком 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
2	Акробатика	1	1.Разогрев

			<ul style="list-style-type: none"> 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
3	Кувырки	1	<ul style="list-style-type: none"> 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение кувырков назад через «птичку» 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
4	Компас-тур	1	<ul style="list-style-type: none"> 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание компас-тура; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
5	Акробатика	1	<ul style="list-style-type: none"> 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
6	Jete	1	<ul style="list-style-type: none"> 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Jete»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
7	Тур: подготовка к Fouette	1	<ul style="list-style-type: none"> 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание тура: подготовка к Fouette ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
8	Акробатика	1	<ul style="list-style-type: none"> 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
9	Прыжок в кольцо	1	<ul style="list-style-type: none"> 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка в кольцо ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
10	Стойки на руках	1	<ul style="list-style-type: none"> 1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы» с выходом с колен; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации;

			постановка танца
11	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
12	Tilt	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение элемента «Tilt»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
13	Падение	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание падения в сторону со слайдом; падение назад в «звездочку»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
14	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
15	Hing	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Hing»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
16	Lay aut	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Lay aut»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
17	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
18	Тур «А La на 90»	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание тура «А La на 90» ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
19	Стойки в	1	1.Разогрев

	партнеринге		2. Стретчинг 3. Проучивание стойки в партнеринге; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
20	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
21	Стойки на плече	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на плече с прыжком; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
22	Змейка	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения «змеяка» с прыжком; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
23	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
24	Свинги	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение упражнения «свинги» руками с прыжком; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
25	Triplet	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Triplet»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
26	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
27	Jete	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание «Jete» с перекатом; повторение выученного

			материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
28	«Split»	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание прыжка «Split»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
29	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
30	Spiral	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Spiral»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
31	Воздушные слайды	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание воздушных слайдов на локтях; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
32	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
33	Свинги	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения «свинги»-маятник с перекатом в «звездочку»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
34	Стойки на руках	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение стойки на руках «ножницы»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
35	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка

			4. Акробатические элементы 5. Прыжки
36	Перека́т	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание переката на спине с прыжком; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
37	Партнеринг	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элементов партнеринга; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
38	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
39	Уголок	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение стойки на руках в партнеринге; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
40	Rond	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Rond»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
41	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
42	Перека́т	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание переката на спине «Циркуль» на 180; перека́ты сидя; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
43	Port de bras	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание «Port de bras» в партере; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации;

			постановка танца
44	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
45	Вертушки	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Вертушка; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
46	Plie	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание «Plie»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
47	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
48	Позиции рук и ног	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Позиций рук и ног; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
49	Contraction-Arch	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение «Contraction- Arch»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
50	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
51	Падение	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание падения в сторону со слайдом; падение назад в «звездочку»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
52	Кувырки	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение кувырков вперед и назад; из «звездочки в

			звездочку»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
53	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
54	Тур en dehors	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение тура «en dehors»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
55	Свинги	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Упражнения «Свинги» сидя с перекатом на лопатках; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
56	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
57	Сход вниз и выход вверх через подъемы стоп	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение схода вниз и выхода вверх через подъемы стоп; проучивание с разворотом на 180; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
58	Воздушные слайды	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение воздушных слайдов; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
59	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
60	Стойки на плече	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на плече со слайдом; повторение выученного материала

			4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
61	Battement tendu	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание «Battement tendu»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
62	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
63	Roll down- Roll up	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения «Roll down- Roll up»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
64	Кувырки	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание кувырков назад через шпагат; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
65	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
66	Перекат	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание переката на спине «Циркуль» на 270; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
67	Step ball change	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение упражнения «Step ball change»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
68	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы

			5. Прыжки
69	Водокачка	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «водокачка»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
70-71	Body roll	2	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Body roll»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
72	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
73	Вытяжка	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «вытяжка»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
74-75	Arabesques-Attitudes	2	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Arabesques- Attitudes»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
76	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
77	Стойки на руках	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках с киком; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
78-79	Battement tendu jete	2	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание «Battement tendu jete»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации;

			постановка танца
80	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
81-82	Developpes	2	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Developpes»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
83-84	Grand battement	2	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание «Grand battement»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
85	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
86	Перекат	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание переката на спине со слайдом; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
87-88	Rond	2	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание «Rond»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
89	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
90	Тур в партнеринге	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание тура в партнеринге; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
91-92	Pas de bourre	2	1.Разогрев 2. Стретчинг

			3. Проучивание элемента «Pas de bourre»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
93	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
94-95	Curve- Release	2	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение элементов «Curve- Release»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
96-97	Тур «A La на 90»	2	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание тура «A La на 90» ; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
98	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
99	Свинги	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения «свинги» руками с поворотом торса; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
100-101	Flat back	2	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения «Flat back»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
102	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
103	Стойки на лопатках	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на лопатках через падение; повторение выученного материала

			4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
104-106	Подготовка к показу	3	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение выученного материала 4. Кросс 5. Отработка танцевальных комбинаций; постановок
107	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
108	Открытое занятие для родителей	1	Показ выученного материала.

4. Материально - техническое и учебно-методическое обеспечение программы

Оборудование

- танцевальный зал с ковровым покрытием,
- музыкальный центр,
- флешка с музыкальным материалом.

Литература

1. Ваганова А.Я «Азбука классического танца».
2. Фадеева С.Л «Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев»: учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУП, 2000.
3. Константинова А.И. «Игровой стретчинг»: методика работы с детьми дошкольного возраста». СПб, 1993.
4. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика: учеб. пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
5. Пуртова Т.В.. Учите детей танцевать: Учебное пособие. –М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
6. О естественных законах пластики. Из кн. Отклики театра. С. Волконский, Пертоград, 1914.
7. Осеннева М.С. БезбородоваЛ.А. «Методика музыкального воспитания младшего школьника»
8. Стиль модерн и пластические поиски конца 19 – начала 20 века. К.А.Добротворская. Сб.научных трудов, СПб, 1993.
9. Хореографическое искусство 20-х годов. Е.Я.Суриц, М., 1979.
10. Ерохина О.В.. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка».-Ростов – на – Дону: Феникс, 2003.
11. Танец будущего. Моя жизнь. А.Дункан. 1989
12. Работа актера над собой. Б.С. Станиславский. Собрание сочинений, т.2, М., 1989.
13. Яновская В. Ритмика. М.: «Музыка», 1978.
14. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. — М.: ВЦХТ, 1998. — 128 с, ил.