

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

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете  
Протокол № 12 от 24.08.2022

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора от 24.08.2022  
№ 01-06/155-осн

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая)  
программа

**Ансамбль танца «Триумф»**

Младшая группа

Направленность: художественная  
Срок реализации: 9 месяцев  
Возраст учащихся: 5 – 8 лет  
Автор - составитель: А.Н.Князева  
Преподаватель хореографии

Дополнительная общеобразовательная программа ансамбля танца «Триумф» предназначена для приобщения учащихся 5 – 8 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	Звезда - Зародыш	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание положений тела: «Звезда», «Зародыш»; переход из положения «Звезда» в положение «Зародыш» 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации;

			постановка танца
2	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
3	Contraction	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Contraction»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
4	Свинги	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения «Свинги» лежа на спине; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
5	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
6	Arch	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Arch»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
7	Свинги	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения «Свинги» сидя; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
8	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
9	Curve	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Curve»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
10	Падение	1	1.Разогрев

			<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Проучивание падения в сторону; повторение выученного материала</li> <li>4. Кросс</li> <li>5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца</li> </ul>
11	Акробатика	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Силовая подготовка</li> <li>4. Акробатические элементы</li> <li>5. Прыжки</li> </ul>
12	Release	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Проучивание элемента «Curve»; повторение выученного материала</li> <li>4. Кросс</li> <li>5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца</li> </ul>
13	Падение	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Проучивание падения вперед из положения сидя и стоя; повторение выученного материала</li> <li>4. Кросс</li> <li>5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца</li> </ul>
14	Акробатика	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Силовая подготовка</li> <li>4. Акробатические элементы</li> <li>5. Прыжки</li> </ul>
15	Point-Flex	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Проучивание элемента «Point-Flex»; повторение выученного материала</li> <li>4. Кросс</li> <li>5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца</li> </ul>
16	Падение	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Проучивание падения назад; повторение выученного материала</li> <li>4. Кросс</li> <li>5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца</li> </ul>
17	Акробатика	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Силовая подготовка</li> <li>4. Акробатические элементы</li> <li>5. Прыжки</li> </ul>
18	Spiral	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Проучивание элемента «Spiral»; повторение выученного</li> </ul>

			материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
19	Стойки на плече	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на плече; 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	Triplet	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Triplet»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
22	Кувырки	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание кувырков назад через плечо; 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	Plie	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание «Plie»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
25	Кувырки	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание кувырков вперед через плечо; 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	Slide	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Slide»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
28	Перекат	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание переката сидя; 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	Сход через подъемы стоп	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание схода через подъемы стоп; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
31	Свинги	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения «свинги» руками; 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	Flat back	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения «Flat back»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
34	Позиции рук	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание позиций рук (10); 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	Roll down	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения «Roll down»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
37	Позиции ног	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание позиций ног (6); 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	Roll up	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения «Roll up»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
40	Tur en dehors	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание тура «en dehors»; 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	Кувьрки	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание кувьрков назад в «звездочку»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
43	Свинги	1	1.Разогрев

			<p>2. Стретчинг</p> <p>3. Проучивание упражнения «свинги» руками с прыжком; повторение выученного материала</p> <p>4. Кросс</p> <p>5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца</p>
44	Акробатика	1	<p>1.Разогрев</p> <p>2. Стретчинг</p> <p>3. Силовая подготовка</p> <p>4. Акробатические элементы</p> <p>5. Прыжки</p>
45	Перекаат	1	<p>1.Разогрев</p> <p>2. Стретчинг</p> <p>3. Проучивание перекаата на спине; повторение выученного материала</p> <p>4. Кросс</p> <p>5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца</p>
46	Выход наверх через подъемы стоп	1	<p>1.Разогрев</p> <p>2. Стретчинг</p> <p>3. Проучивание выхода наверх через подъемы стоп; повторение выученного материала</p> <p>4. Кросс</p> <p>5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца</p>
47	Акробатика	1	<p>1.Разогрев</p> <p>2. Стретчинг</p> <p>3. Силовая подготовка</p> <p>4. Акробатические элементы</p> <p>5. Прыжки</p>
48	Открытое занятие для родителей	1	Показ выученного материала.
49	Перекаат	1	<p>1.Разогрев</p> <p>2. Стретчинг</p> <p>3. Проучивание перекаата «птичка»; повторение выученного материала</p> <p>4. Кросс</p> <p>5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца</p>
50	Акробатика	1	<p>1.Разогрев</p> <p>2. Стретчинг</p> <p>3. Силовая подготовка</p> <p>4. Акробатические элементы</p> <p>5. Прыжки</p>
51	Кувьрки	1	<p>1.Разогрев</p> <p>2. Стретчинг</p> <p>3. Проучивание кувьрков назад через «птичку»; повторение выученного материала</p> <p>4. Кросс</p> <p>5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца</p>

52	Воздушные слайды	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание воздушных слайдов; 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	Step ball change	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения «Step ball change»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
55	Перекат	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание переката «бабочка»; 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	Горка	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения «горка»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
58	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
59	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
60	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
61	Rond	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание «Rond»; 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	Стульчик	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «стульчик»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
64	Спинка к спинке	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения в партнеринге «спинка к спинке»; 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	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
67	Перекат	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание переката на спине в партнеринге; 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	Уголок	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках в партнеринге; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
70	Стойки в партнеринге	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки в партнеринге; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
71	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
72	Рыбка	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание упражнения «рыбка»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
73	Тур в партере	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание тура в партнеринге; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
74	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
75	Tilt	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Tilt»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
76	Компас-тур	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание компас-тура; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации;

			постановка танца
77	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
78	Arabesques	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание поз «Arabesque»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
79	Body roll	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Body roll»; 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	Attitudes	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание элемента «Attitudes»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
82	Стойки на руках	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание стойки на руках «ножницы»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
83	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
84	Battement tendu	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Проучивание «Battement tendu»; повторение выученного материала 4. Кросс 5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца
85	Перекат	1	1.Разогрев

			<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Проучивание переката на лопатках; повторение выученного материала</li> <li>4. Кросс</li> <li>5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца</li> </ul>
86	Акробатика	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Силовая подготовка</li> <li>4. Акробатические элементы</li> <li>5. Прыжки</li> </ul>
87	Battement tendu jete	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Проучивание «Battement tendu jete»; повторение выученного материала</li> <li>4. Кросс</li> <li>5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца</li> </ul>
88	Свинги	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Проучивание упражнения «свинги»-маятник; повторение выученного материала</li> <li>4. Кросс</li> <li>5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца</li> </ul>
89	Акробатика	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Силовая подготовка</li> <li>4. Акробатические элементы</li> <li>5. Прыжки</li> </ul>
90	Pas de bourre	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Проучивание элемента «Pas de bourre»; повторение выученного материала</li> <li>4. Кросс</li> <li>5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца</li> </ul>
91	Акробатика	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Силовая подготовка</li> <li>4. Акробатические элементы</li> <li>5. Прыжки</li> </ul>
92	Grand battement	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Проучивание «Grand battement»; повторение выученного материала</li> <li>4. Кросс</li> <li>5. Проучивание и отработка танцевальной комбинации; постановка танца</li> </ul>
93	Акробатика	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Разогрев</li> <li>2. Стретчинг</li> <li>3. Силовая подготовка</li> </ul>

			4. Акробатические элементы 5. Прыжки
94	Подготовка к показу	2	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Повторение выученного материала 4. Кросс 5. Отработка танцевальных комбинаций; постановок
95	Акробатика	1	1.Разогрев 2. Стретчинг 3. Силовая подготовка 4. Акробатические элементы 5. Прыжки
96	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.