

**Комитет по образованию
администрации Всеволожского муниципального района Ленинградской области**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества Всеволожского района»
(МБОУДО ДДЮТ)**

ПРИНЯТА
на заседании
экспертно-методического совета
(протокол от 22.08.2025 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУДО ДДЮТ
от 22.08.2025 № 73

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»

в хореографическом ансамбле «Фейерверк»

Автор (составитель): **Быкова Анжелика Сергеевна,**
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **базовый**

Возраст детей, осваивающих программу: **11-13 лет**

Срок реализации программы: **2 года (по 72 часа)**

г. Всеволожск
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный танец-особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени. Современный танец помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени. Занятия современным танцем способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа **художественной** направленности «Современный танец» (далее программа) **базового** уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному

самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);

- Устав МБОУДО ДДЮТ;

- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;

- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;

- Положение о реализации программы (системы) наставничества в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы

Программа «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

Программа «Современный танец» предназначена для развития творческого потенциала обучающихся на основе их интересов, способностей и приобщения детей к современному танцевальному творчеству

Программа «Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной образовательной программы является создание условий для творческой работы обучающихся как в коллективе, так и индивидуально, овладения навыками социального поведения, сотрудничества и сотворчества.

Программа построена так, чтобы дать учащимся ясные представления о системе взаимодействия искусства с жизнью. Предусматривается привлечение жизненного опыта учащихся, примеров из окружающей действительности. Работа на основе наблюдения и эстетического переживания окружающей реальности. Стремление к

выражению своего отношения к действительности должно служить источником развития образного мышления.

Программа может реализовываться с применением технологий наставничества.

Воспитательный компонент

Воспитание как неотъемлемая часть образовательного процесса при реализации программы осуществляется путем включения в ее содержание тем и заданий, освоение которых помогает решению педагогических задач в разных областях воспитательной работы, а также через создание условий, способствующих становлению и развитию высоконравственной и социально ответственной личности.

Цель, задачи, направления и целевые ориентиры воспитания представлены в Рабочей программе воспитания МБОУДО ДДЮТ.

Одной из основных воспитательных задач является приобщение к художественному творчеству учащихся, независимо от их национальной принадлежности, политических убеждений и верований.

При планировании воспитательной работы учитываются традиционные, муниципальные, региональные, федеральные мероприятия, связанные с юбилейными и государственными датами на основе Календарного плана воспитательной работы МБОУДО ДДЮТ на учебный год.

Направленность программы определяет особенности и характер воспитательной работы, осуществляемой в процессе ее реализации.

В соответствии с художественной направленностью программы «Современный танец» она в наибольшей степени направлена на эстетическое воспитание детей. Через опыт творческой деятельности в области танцевального искусства дети приобщаются к отечественной и мировой художественной культуре. Важное воспитательное значение имеет: формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству.

Важными условиями, обеспечивающими эффективность воспитательного воздействия в ходе реализации программы, являются характер взаимодействия педагога с учащимися и психологический климат в детском коллективе. Установление доверительных отношений с педагогом помогает ребенку в полной мере раскрыть свой творческий и личностный потенциал. Создание в детском объединении атмосферы творческого сотрудничества, взаимоуважения и поддержки является значимым компонентом воспитательной работы. Проведение открытых творческих мероприятий позволяет закрепить воспитательный эффект благодаря вовлечению родителей в жизнь детского объединения. Успешному решению воспитательных задач также способствует участие детей в тематических мероприятиях на уровне учреждения, района, области: творческих концертах, фестивалях, конкурсах, мастер-классах.

Важной воспитательной составляющей является сам характер занятий, так как для достижения значимого результата в области танцевального искусства большое

значение имеет развитие у детей следующих качеств: прилежание, целеустремленность, самодисциплина, умение планировать и контролировать свою деятельность. Все эти качества определяют процесс гармоничного становления социально ответственной личности.

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие творческих способностей детей через приобщение к новым формам танцевального искусства, обучения основам импровизации.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить основным движениям различных направлений современной хореографии;
- обучить точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;

Развивающие:

- формировать физическое развитие через систему специальных упражнений;
- развивать музыкально-исполнительские способности;

Воспитывающие:

- воспитывать уважение к художественной культуре, искусству народов России;
- прививать культуру общения и конструктивного взаимодействия в коллективе студии;
- воспитывать стремление к творческому самовыражению в искусстве;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность и чувство ответственности за свой труд.

Организационно-педагогические условия

Срок реализации программы – 2 года.

Возраст учащихся, на который рассчитана образовательная программа – 11-13 лет.

Наполняемость группы зависит от года обучения:

1 год – 15 человек,

2 год – 12-15 человек.

Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год			36 / 72	2 занятия в неделю по 1 академическому часу (45 минут)	Промежуточная (май)
2				36 / 72		Итоговая аттестация (май)

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Количество часов:

1 год – 72 часа, 2 год – 72 часа.

По составу группы постоянные.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности

Предусматриваются групповая и индивидуальная формы организации.

Формы занятий учебное занятие, репетиция, концерт, проектная работа.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

Помещение:

- репетиционный зал;
- хореографические станки;
- зеркала;
- фортепиано;
- магнитная доска.

Дидактическое обеспечение курса:

- карточки;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- диски и флэш-карты с записями фонограмм

Инвентарь для занятий:

- коврики;
- Эспандеры

Планируемые результаты

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

Предметные

В результате обучения по программе учащиеся будут знать:

- ✓ специальную терминологию;
- ✓ основные сведения по истории современного танца;
- ✓ основные стили и жанры современной хореографии.
- ✓ основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- ✓ современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут уметь:

- ✓ исполнять основные движения современного танца;
- ✓ грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- ✓ использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- ✓ отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- ✓ исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

Метапредметные

- ✓ управлять своими эмоциями в различных ситуациях, оказывать помощь своим сверстникам;
- ✓ осуществлять самостоятельный контроль за своей учебной деятельностью;
- ✓ давать объективную оценку своему труду;
- ✓ работать в команде;
- ✓ воспитает дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ воспитает стремление к здоровому образу жизни.

Личностные

- ✓ воспитано уважение и принятие духовных и культурных ценностей, нравственные установки;
- ✓ развито умение самостоятельно ставить цель, планировать, осуществлять, контролировать и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленными задачами;
- ✓ сформированы необходимые для занятий способности (выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве).

Система оценки результатов освоения программы

Программа предполагает различные формы фиксирования результативности обучения, отслеживание успешности освоения обучающимися содержания программы.

Для отслеживания результативности освоения программы проводятся следующие виды контроля:

1. входной
2. текущий
3. итоговый

Входной контроль осуществляется в начале учебного года. Для учащихся, зачисляемых в детское объединение, в первую неделю сентября проводится входная диагностика.

Для учащихся второго года обучения входной контроль проводится в форме контрольного занятия в сентябре с целью проверки прочности усвоенных за предыдущий год обучения предметных знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года в процессе занятий и включает в себя педагогическое наблюдение, опрос и беседу с обучающимися по изученной теме, творческие работы, анализ работ обучающихся и выставки работ.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года (апрель-май). В итоговый контроль входит промежуточная и итоговая аттестация.

Для учащихся первого года обучения проводится промежуточная аттестация в форме контрольного занятия, зачета.

Для учащихся второго года обучения, по окончании изучения полного курса программы, проводится итоговая аттестация в форме контрольного занятия, экзамена.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в предмет	6	4	2	Наблюдение, Беседа, анализ, Опрос
2	Партерный тренаж	12	3	9	
3	Импровизационные навыки	13	3	10	
4.	Стретчинг	13	3	10	
5.	Стили современного танца	13	3	10	
6.	Экзерсис в технике современного танца	13	3	10	
	ИТОГО	72	19	51	Контрольное занятие

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Джаз-модерн	15	4	11	Наблюдение, Беседа,
2.	Contemporary	15	4	11	Наблюдение, Беседа, Опрос
3.	Техники работы с полом	15	4	11	Наблюдение Беседа,
4.	Стретчинг	13	2	11	Наблюдение Беседа,
5.	Партнеринг	14	3	11	Наблюдение Беседа,
	ИТОГО	72	17	55	Экзамен

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Введение в предмет (6 ч.)

Теория: Знакомство детей с учебной программой на год. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Правила поведения на занятиях. Изучение терминологии по современному танцу, основных позиций, постановку корпуса, шагов, поз, вращений и гимнастических элементов. Теоретические знания способствуют правильному выполнению движений, грамотному объяснению и построению комбинаций, оберегают от возможных травм (профилактика травматизма). Изучение теории способствует улучшению памяти, развитию кругозора и интереса ребенка к занятиям.

Практика: Выполнение основных элементов, упражнений на развитие координации и ориентации в пространстве, Знакомство с формой проведения занятий.

2. Партерный тренаж (12 ч.)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Знакомство с основными понятиями в работе с партером, техникой исполнения движений и комбинаций.

Практика: Упражнения на полу на растяжение мышц, работу стоп, упражнения на расслабление и напряжение мышц, скручивание корпуса, свинги, упражнения на силу. Данный раздел помогает улучшить ребенку физическую форму, способствует развитию данных ребенка, открывают ребенку новые границы возможностей.

Комплекс упражнений содержит в себе махи ногами, вращения и сокращение стоп, упражнения на силу мышц всего тела

3. Импровизационные навыки (13 ч.)

Теория:

Знакомство с понятием «импровизация» и её особенностями. Умение импровизировать важно как на сцене так и в обычной жизни. Импровизационные навыки помогают ребенку общаться, развивают в ребенке его фантазию и чувство ритма. Дает ребенку возможность применить свои знания на практике. Совокупность полученных знаний и навыков дает ребенку возможность погрузиться в музыкальный материал, действовать как подсказывает тело и музыка, помогает узнать себя

Практика: Практические занятия импровизацией открывают большие возможности для развития индивидуальности танцора, поиска собственного неповторимого и естественного стиля движения в танце, приобретения и развития чувства партнерства.

4. Стретчинг (13 ч.)

Теория: Знакомство со стретчингом (растяжкой). Техника правильного исполнения. Изучение групп мышц, задействованных при выполнении определенных упражнений. Факторы, влияющие на гибкость, растяжение мышц, подвижность суставов. Хорошая гибкость позволяет избегать травм, помогает уменьшить мышечные боли и повысить эффективность любых физических действий. Эластичность мышц и подвижность суставов, являющиеся результатами развития данного качества, придают легкость движениям, которые вам приходится совершать в повседневной жизни.

Виды или типы растягивания:

Любые движения, способствующие повышению подвижности того или иного сустава, могут считаться упражнениями на растяжку. Они бывают как активные, так и пассивные.

Активным растягивание является тогда, когда человек сам принимает нужное положение тела и сохраняет его в течение определенного времени, без посторонней помощи, без действия внешних сил.

При пассивном растягивании кто-то другой воздействует на части тела человека и удерживает их в нужном положении. Движения совершаются под воздействием внешней силы, создаваемой партнером, частями собственного тела или силы тяжести.

Существует четыре типа растягивания:

1. Баллистическая
2. Динамическая
3. Статическая
4. Постизометрический, или проприоцептивный метод

Практика

Выполнение комплексов упражнений, направленных на растягивание определенных групп мышц. Изучение упражнений в активном и пассивном растягивании. Выполнение комплексов с эспандерами на развитие силы и укрепление мышц

5. Стили современного танца (13 ч.)

Теория:

Танец - отличный способ передать состояние души человека. Еще с древности все праздники не могли обойтись без танцев. Сегодня это направление искусства развивается все больше, появляются новые танцевальные жанры, каждый из которых имеет непередаваемый, особенный колорит. Знакомство с различными стилями современного танца, техниками и их основателями, особенностями каждого стиля. Инструктаж по технике безопасности при выполнении элементов. Просмотр и анализ танцевальных связок. История возникновения современного танца. Появление современного танца в России.

Практика: Выполнение элементов и танцевальных связок в различных стилях современного танца. Знакомство с особенностями их выполнения. Составление комбинаций в разных стилях. Это помогает ребенку погрузиться в мир современного танца, улучшает кругозор и повышает интерес. С каждым годом современный танец развивается все сильнее, появляются новые стили, а также соединяются разные в один, чем больше ребенок погружается в тот или иной стиль, тем больше узнает о его появлении, развитии, познает границы своих возможностей.

6. Экзерсис в технике современного танца (13 ч.)

Теория :

История возникновения техник современного танца. Изучение элементов на середине и у станка, Изучение терминологии. Изучение основных принципов в современном танце.

Практика:: Выполнение экзерсиса на середине

1. Техника изоляции.

- Один из основных принципов современного танца. Изолированные движения всех частей тела – головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног. На первом этапе обучения координируется 1, а затем 2 центра в одновременном параллельном или разнонаправленном движении, ритмический рисунок ровный, без синкоп.

2. Основные шаги

- приставной шаг с plie. Сначала изучается в чистом виде, а потом соединяется с работой корпуса
- выпады в сторону, сначала изучаются в чистом виде, а затем с поворотом корпуса
- подъем на носки, разворот стоп «краб»

3. Основные движения корпусом

- Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону.

4. Прыжки

- прыжки на месте
- прыжки вперед – назад
- прыжки вправо-влево
- прыжки «крестом»
- прыжки «ноги вместе - ноги врозь»

5. Танцевальная комбинация.

- Танцевальная комбинация строится на основе изученных элементарных движений.

2 год обучения

1. Джаз-модерн (15 ч.)

Теория: Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Знакомство детей с джаз-модерном. Изучение возникновения стиля. Джек Коул – педагог, первый грамотно соединивший техники этих стилей, а уже в 1966 выпустили учебник с описанием особенностей нового направления. После этого джаз-модерн начал развиваться самостоятельно.

Практика: выполнение упражнений, качественную отработку каждого танцевального элемента (парные элементы, танцевальные упражнения на полу - перекаты, стойки, вертушки, несложные перевороты на спину. Умение передавать репертуар зрителю. Развитие пластики и легкости движений, гибкости и подвижности. Составление комбинаций , этюдов в данном стиле

2. Contemporary (15 ч.)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Изучение техник: Хосе Лимона, Мерса Каннингхема, Уильяма Форсайта, Сьюзан Кляйн, release based techniques (техники, основанные на релизе), родоначальницей которых является Джоан Скиннер, flying low – техника работы с полом и над полом, основатель Дэвид Замбрано и др. Просмотр фильмов.

Практика: Выполнение танцевальных связок в данном стиле, Изучение особенностей исполнения танца. Составление комбинаций , этюдов в данном стиле

3. Техники работы с полом (15 ч.)

Теория: История возникновения техник работы с полом. изучение основных движений корпуса в положении сидя (без движений рук и с движения рук):

Практика: Изучение поворотов и других движений корпуса. Изучение перекатов в положении лежа и сидя на полу. Изучение прыжков и других вариантов продвижения в пространстве с опорой одну руку и две руки. Изучение кувырков и перекатов назад и вперед. Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад). Другие варианты движений.

4. Стретчинг (13 ч.)

Теория: Повторение изученного о стретчинге и углубленное изучение стретчинга. Техника безопасности при выполнении упражнений на гибкость и подвижность суставов. Стретчинг содержит в себе десятки техник.

Виды стретчинга :

- i. Статический
- ii. Динамический
- iii. Баллистический

Практика: Выполнение комплекса упражнений направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по стретчингу.

К основным задачам относятся такие, как:

- Неторопливость и плавность растягивания,
- Постепенное укрепление мышц всего тела.

5. Партнеринг (14 ч.)

Теория: Знакомство с партнерингом, историей возникновения , спецификой работы , Партнеринг- техника современного танца, основой которой является физический контакт (контактные методы) как отправная точка для импровизации и исследования движения человеческого тела. Это танец, в котором импровизация строится вокруг точки с партнером. Контактная импровизация чаще всего практикуется в форме дуэта, хотя может происходить и с одновременным контактом нескольких человек, или в форме соло (используя пол, стены, стулья и т.д.).

Практика: развитие командной работы , чувства коллективизма , выполнение упражнений способствующих развитию доверия между двумя учащимися или целой командой . Работа в команде помогает ребенку найти друзей,

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1	Введение в предмет	Инструктаж. Беседа Практическое занятие	Рассказ. Инструктаж, показ	Инструкция по технике безопасности. музыкальный центр; Диски и флэш-карты с записями фонограмм
2	Партерный тренаж	Беседа Практическое занятие	Объяснение. Показ, Опрос	Музыкальный центр; Диски и флэш-карты с записями фонограмм, Эспандеры
3	Импровизационные навыки	Беседа Практическое занятие	Объяснение. Показ, Опрос	Музыкальный центр; Диски и флэш-карты с записями фонограмм
4	Стретчинг	Беседа Практическое занятие	Объяснение. Показ, Опрос	Музыкальный центр; Диски и флэш-карты с записями фонограмм, Эспандеры
5	Стили современного танца	Беседа. Практическое занятие.	Рассказ. Показ, Опрос.	Музыкальный центр; Диски и флэш-карты с записями фонограмм
6	Экзерсис в технике современного танца	Беседа. Практическое занятие.	Объяснение. Показ, Опрос	Музыкальный центр; Диски и флэш-карты с записями фонограмм, Хореографический станок

2 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения
1	Джаз-модерн	Беседа Практическое занятие	Рассказ. Инструктаж, Показ, Объяснение.	Музыкальный центр; Диски и флэш-карты с записями фонограмм
2	Contemporary	Беседа. Практическое занятие.	Рассказ,Объяснение. Показ, Опрос	Музыкальный центр; Диски и флэш-карты с записями фонограмм
3	Техники работы с полом	Беседа. Практическое занятие.	Рассказ,Объяснение. Показ, Опрос	Музыкальный центр; Диски и флэш-карты с записями фонограмм
4	Стретчинг	Беседа Практическое занятие	Рассказ,Объяснение. Показ, Опрос	Музыкальный центр; Диски и флэш-карты с записями фонограмм
5	Партнеринг	Беседа. Практическое занятие.	Рассказ,Объяснение. Показ, Опрос.	Музыкальный центр; Диски и флэш-карты с записями фонограмм

Список литературы для педагогов:

1. Бондаревский Е.Я. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста // Развитие двигательных качеств у школьников./Под ред. З.И.Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1987. – 14 с.
2. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. Альманах 1, 1999. – 7-9 с.
3. Никитин Ю.В. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002. - 125-131с.
4. Панферов В.И. Пластика современного танца: Учебное пособие. Челябинск, 1996. – 37с
5. Форсайт Уильям. Геометрия танца. , статья, лето 1999. – 24-27с.
- 6.Ходгсон Джон. Мастерство движения: жизнь и работа Рудольфа Лабана.
7. Беликова А. «Тренаж современной пластики» — М., «Советская Россия» 2000г.
8. Беликова А.Н. – «Современные танцы» — М.,Сов. Россия, 2000 г.
9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998 10. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.:
11. Метод глубокой растяжки / М.Путкисто, Стретчинг. Пер. с финск.- М.: «Эксмо Пресс», 2004.- 175 с.
- 12.Захаров Р. – Записки балетмейстера: учебное пособие / Захаров Р.- Искусство, 1976.
- 13.Барышникова Т. Азбука хореографии. // 1999

Интернет ресурсы для педагога:

1. ИНФОУРОК- Современный танец. Стили. Особенности исполнения <https://infourok.ru/>
2. ИНФОУРОК – Технологическая карта. Партнеринг в современном танце. <https://infourok.ru/>
3. Маам.ru – международный образовательный портал. Режим доступа: <https://www.maam.ru/>
4. Образовательная социальная сеть. Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
5. . С.С. Полятков «Основы современного танца»
http://media.dovbysh.ru/book/sovr_tanec.rar
6. В. Ю. Никитин «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика.»
7. http://media.dovbysh.ru/book/iskusstvo_tanza.rar
8. «Искусство современного танца»
<http://media.dovbysh.ru/book/andersen.zip>

Список литературы для обучающихся и их родителей:

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих.- М.: Лань, Планета музыки, 2011.
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого/ Пер. с англ. Белошеев О.Г.- Мн.: ООО «Попурри», 2002.

3. Нельсон А., Конконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. Пер. с англ. Борич С.Э.- Мн.: «Попурри», 2008.
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
5. Никитин В.Ю. Модерн – джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. – М.: ИД «Один из лучших», 2004.
6. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Д: Феникс, 2005