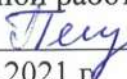
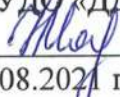


Управление образования администрации г. Чебоксары  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества» муниципального образования  
города Чебоксары – столицы Чувашской Республики

Принято  
Решением научно-методического совета  
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары  
Протокол № 1  
от 31.08.2021 г.

Согласовано  
Старший методист комплекса физкультурно-  
спортивной работы и технического творчества  
 Г.А. Петрова  
от 31.08.2021 г.

Утверждаю  
Директор МАОУДО «ДДЮТ»  
г. Чебоксары  
 Е.В. Воробьева  
Приказ № 455/1 от 31.08.2021 г.

Согласовано  
Заместитель директора  
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары  
 Н.М. Мясникова  
от 31.08.2021 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
**«Отражение. Фитнес»**

Возраст детей, на которых рассчитана  
программа: 7-17 лет

Срок реализации образовательной  
программы: 1 полугодие, 16 недель

Автор-составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Никитина Ксения Валерьевна

## Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	3
1.3. Учебный план	3
1.4. Содержание программы	3
1.5. Планируемые результаты	6
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Условия реализации программы	8
2.3. Формы аттестации	8
2.4. Оценочные материалы	9
2.5. Методические материалы	10
2.6. Список литературы	11

## Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Сегодня эстетика танца стремится к природной, естественной красоте. Мир склоняется к тому, что красота - это в первую очередь здоровье. Красивые движения - это удобные, сбалансированные, комфортные движения, которые идут на пользу вашему здоровью.

Разнообразить тренировочный процесс помогает танец. Помимо того, что танец-увлекательнейший вид физической нагрузки, это еще и психоэмоциональное здоровье. Танец способен сделать танцующего человека более счастливым и уверенным в себе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом требований:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
- Проекта Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196».
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М., ФИРО, 2015г.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** в том, что она идет в ногу со временем и внедряет новинки фитнес- индустрии в повседневную практику. Перегрузка системы фитнеса, качественное обновление и перестройка концепции детского фитнеса выстроена таким образом, что плавно переходят от одной возрастной группы к другой- обеспечивают преемственность и быструю адаптацию подрастающего поколения к взрослым тренировкам.

**Отличительные особенности программы** – безопасность, естественность, комфорт. Многие танцевальные направления на первое место ставят зрелищность, а танцоры жертвуют здоровьем ради не естественных для тела стандартов красоты.

Сегодня уже есть такие направления, которые раскрывают максимальные возможности движений, но в безопасном для тела режиме (хип-хоп, чир-фристайл, контемп). Такие направления исключают все силовые движения с травмоопасными элементами, например: акробатика, критические растяжки, опасные удары, рывки и падения с участием колен и других уязвимых частей тела.

**Форма обучения:** очная, при необходимости возможен переход на дистанционную форму обучения при согласии родителей.

**Возраст детей и сроки реализации программы.**

По программе занимаются учащиеся в возрасте 7 -17 лет. Состав группы- постоянный. Образовательная программа рассчитана на 1 полугодие. Уровень- стартовый.

Количественный состав группы составляет 15 человек. В коллектив принимаются все учащиеся, желающие приобщиться к здоровому фитнесу, танцевальному искусству, к эстетичной пластике движений, приобрести красивое анатомически правильное тело. Отбора детей по природным физическим данным нет. В связи с таким подходом главным является приобщение учащихся к бережному отношению к своему физическому и

психоэмоциональному здоровью.

**Формы занятий:** беседа, инструктаж, просмотр видеуроков (методических пособий), слушание музыкальных произведений, мозговой штурм, просмотр видеозаписей собственных выступлений, учебно-тренировочное занятие.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу, 16 ч.

## 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** Формирование танцевальных умений и навыков обучающихся, развитие художественных способностей с помощью базовых знаний о танцевальном искусстве.

**Задачи:**

- способствовать формированию танцевальных умений и навыков обучающихся;
- развить их художественные способности.
- воспитать нравственные качества личности обучающихся, эмоционально-эстетическое восприятие окружающего мира;
- развить их творческий потенциал в области танца;
- активизировать танцевально-исполнительскую деятельность обучающихся посредством участия в концертах, конкурсах, фестивалях и т.п.
- формировать навыки ЗОЖ.
- развивать лидерские качества и умение работать в коллективе.

## 1.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 16 час. 1 год обучения, уровень – стартовый

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1	1	-	Наблюдение
2.	Современный танец. Базовые шаги хип-хопа и чирлидинга.	4	1	3	Зачет
3	Функциональная тренировка на развитие силы, ловкости, координации, гибкости	4	1	3	Зачет
4.	Общеразвивающие упражнения.	4	1	3	Зачет
5.	Репетиционная работа.	2	-	2	Концертные выступления, конкурсы, соревнования,
6.	Аттестация учащихся. Заключительное занятие.	1	-	1	Итоговый отчет
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	

## 1.4 Содержание программы Уровень стартовый, 16 часов

**Раздел 1. Вводное занятие.**

**Тема 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по хореографии.**

Теория: знакомство учащихся с курсом обучения; техникой безопасности и правилами поведения на занятиях.

**Раздел 2. Современный танец. Базовые шаги хип-хопа и чирлидинга (4 час)**

Тема 1. Знакомство с построением в шахматный порядок, колонну, круг, клин. Постановка корпуса. Выполнение танцевальных движений под музыкальное сопровождение. Музыкальный ритм.

*Теория:* знакомство с понятиями «шахматный порядок», «колонна», «интервал», «дистанция». с основными понятиями построения и перестроения групп, в колонну, в шеренгу, цепочкой, в круг. Такты и размеры в музыке. Музыкальный ритм и темп. Сильные и слабые доли музыкального такта.

*Практика:* упражнения на исходное положение ног, положение рук и головы, постановка корпуса. Упражнения в определенном музыкальном ритме.

Тема 2. Танцевальные элементы. Базовые шаги хип-хопа, чирлидинга.

*Теория:* ознакомление детей с базовыми шагами хип-хопа и чирлидинга.

*Практика:* Разучивание основных танцевальных элементов хип-хопа:

- кач и степ
- Brooklyn bounce
- Kriss kross
- Steve Martin
- Alf
- Bobby Brown
- Train

Разучивание основных танцевальных элементов чирлидинга:

- чир прыжки
- станты
- чир-данс
- махи
- пирамиды
- основные пространственные построения и передвижения (Форма занятия – практическое занятие).

Тема 3. Современный танец: позиции рук и ног.

*Теория:* знакомство с одним из элементов экзерсиса – батман тандю.

Батман тандю - скольжение стоп по полу; с поворотом ноги в закрытом положении, в сторону.

*Практика:*

- Батман тандю жете - маленькие броски: вперед, в сторону, назад; с одним ударом стопой по 5-й открытой позиции (коротким ударом по полу носком или ребром каблука).
- Батман тандю - в полупрседании на одной ноге (Форма занятия – практическое занятие).

Тема 4. Разучивание танцевальной связки в стиле хип-хоп и чирлидинга

*Теория:* Повторение танцевальной азбуки и названий базовых шагов хип-хопа и чирлидинга.

*Практика:* Соединение базовых шагов в танцевальную связку. Постановка корпуса.

Разучивание Базовых положений рук в хип-хопе и чирлидинге:

- High V (хай ви)
- Low V (лоу ви)
- High touchdown (верхний тачдаун)
- Low touchdown (нижний тачдаун)
- Ready (руки на бедрах)
- Положение рук «Т»
- Broken T (ломаное Т)
- Muscle man
- Basket
- Candlesticks
- Daggers (кинжалы)
- Diagonal (диагональ)
- Положение рук «К»

- Положение рук «L»
- Bow and arrow (лук и стрела)
- Checkmark (галочка)
- Box
- Индеец

### **Раздел 3. Функциональная тренировка на развитие силы, ловкости, координации, гибкости (4 ч)**

#### Тема 1. Функциональная тренировка на развитие силы, ловкости, координации.

Теория:

-функциональный тренинг как фитнес- дисциплина, которая построена на отработке базовых физических действий, совершаемых ежедневно.

-понятие «мышцы- стабилизаторы»

-польза и преимущества функциональных тренировок

Практика: применение на практике теоретических знаний.

#### Тема 2. Упражнения на координацию, равновесие и развитие гибкости.

Теория: методы, формы и виды упражнений на координацию и равновесие. Отстройка техники выполнения комплекса на развитие гибкости по принципам йоги и пилатеса, техника безопасности при занятиях стрейчингом

Практика:

-упражнения на развитие ориентации в пространстве

-упражнения на умение пройти под музыку

-упражнения пилатеса на баланс, на баланс косых линий

-упражнение «ласточка», поза дерева (йога), поза воина III (йога)

-упражнение «русалка», выход волной из позы «лебедь» в позу «собаки»,

-упражнения для пальцев и кистей рук, упражнения для стоп, работа со «слепыми» зонами

-упражнение «кобра», упражнение «плавание» (вытяжение позвоночника)

-упражнения из йоги на мобильность тазобедренных суставов (ТБС), Z- сед

#### Тема 3. Многоплоскостные упражнения.

Теория:

- Стратегия построения трехмерной тренировки

- Поверхностные и глубокие мышечно- фасциальные цепи туловища и конечностей

- Влияние функциональных цепей во время ходьбы и бега

- Мышцы и связки цепей

Практика:

- Упражнения на восстановление функций каждой цепи

- Упражнения, помогающие восстановить работу миофасциальной сети: восстанавливающие эластичность и стабилизирующие

#### Тема 4. Пилатес.

Теория: Базовые знания анатомии (биомеханики человека)

Практика:

- Упражнение «сотня»

- скручивание

- Подъем рук и ног на четвереньках

- Гиперэкстензия

- Подъем спины с разведением рук

- Упражнение «плавание»

- Ягодичный мостик, подъем ног в ягодичном мостике

- Планка и обратная планка

### **Раздел 4. Общеразвивающие упражнения (4 ч)**

#### Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Теория: развивающее обучение на занятиях хореографии и ритмики, классификация общеразвивающих упражнений

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений: приседания, «планка».

#### Тема 2. Комплекс упражнений с мячом.

Теория: общие особенности техники упражнений в художественной гимнастике

Практика: выполнение упражнений с мячом:

- подъем ног с мячом, зажатым между коленями
- подъем ног с мячом, зажатым между лодыжками
- боковые скручивания с мячом
- подъем ноги с мячом в положении лежа на боку  
(форма занятия – практическое занятие).

#### Тема 3. Занятие на степ- платформе

Теория: техника безопасности на тренировке с использованием степ- платформы, базовые шаги в степ- аэробике

Практика: выполнение базовых шагов на степ- платформе:

- step touch
- basic step
- step kick
- step back
- v- step
- L-step

#### Тема 4. Прыжковые упражнения.

Теория: техника безопасности при прыжках, разновидности прыжковых упражнений

Практика: Плиометрика. Отработка техники прыжка.

### **Раздел 5. Репетиционная работа (2 ч).**

#### Тема 1. Репетиционная работа

Теория: рассказ об истории танца, о разучиваемых элементах танца, объяснение техники исполнения.

Практика: подготовка номеров, отработка танцевальных движений повторение разученного материала

#### Тема 2. Организационная работа, работа с музыкальным материалом и костюмами.

Теория: подбор музыкальных композиций, выбор костюмов

Практика: технический подбор и обработка музыкальных произведений, пошив костюмов

### **Раздел 6. Аттестация учащихся. Заключительное занятие (1 ч).**

Практика: Проведение контрольного теста для учащихся, аттестация учащихся. Отчетный концерт танцевального коллектива перед родителями.

(Форма занятия – концерт)

### **1.5 Планируемые результаты**

К концу обучения учащиеся научатся артистично двигаться, исполнять простые танцевальные композиции, различать особенности медленных и быстрых танцев, слышать и понимать значения вступительных и заключительных аккордов музыки.

По окончании реализации программы учащиеся должны владеть следующими компетенциями:

- владеть понятиями о танцах, их особенностях;
- владеть навыками выполнения разминки, упражнений на гибкость, правильного дыхания;
- знать базовые шаги в хореографии и уверенно применять их на практике;
- правильно сохранять движения при сохранении осанки;
- уметь импровизировать на заданную тему;
- иметь представление о здоровом образе жизни.

К концу обучения у учащихся сформируются следующие личностные качества: трудолюбие, выдержка и самообладание, лидерские качества.

## Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

### 2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 16 час.

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Беседа	1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	учебный кабинет	наблюдение
2	Инструктаж, практическое занятие	1	Знакомство с построением в шахматный порядок, колонну, круг, клин. Постановка корпуса. Выполнение танцевальных движений под музыкальное сопровождение. Музыкальный ритм.	учебный кабинет	Зачет
3	Инструктаж, практическое занятие	1	Танцевальные элементы. Базовые шаги хип-хопа, чирлидинга.	учебный кабинет	Зачет
4	Инструктаж, практическое занятие	1	Современный танец: позиции рук и ног.	учебный кабинет	Зачет
5	Инструктаж, практическое занятие	1	Разучивание танцевальной связки в стиле хип-хоп и чирлидинга	учебный кабинет	Зачет
6	Беседа, практическое занятие	1	Разучивание танцевальной связки в стиле хип-хоп и чирлидинга	учебный кабинет	Зачет, соревнования
7	Инструктаж, практическое занятие	1	Упражнения на координацию, равновесие и развитие гибкости	учебный кабинет	Зачет, конкурсы, концертные выступления
8	Инструктаж, практическое занятие	1	Многоплоскостные упражнения.	учебный кабинет	Зачет, концертные выступления
9	Беседа. Инструктаж, практическое занятие	1	Пилатес.	учебный кабинет	Зачет
10	Инструктаж, практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения.	учебный кабинет	Зачет, концертные выступления
11	Беседа. Инструктаж, практика	1	Комплекс упражнений с мячом.	учебный кабинет	Зачет, конкурсы, концертные выступления
12	Инструктаж, практическое занятие	1	Занятие на степ-платформе	учебный кабинет	Зачет, соревнования
13	Инструктаж, практическое занятие	1	Прыжковые упражнения.	учебный кабинет	Зачет
14	Беседа.	1	Репетиционная работа	учебный кабинет	Зачет



	Инструктаж, практическое занятие			кабинет	
15	Практическое занятие	1	Организационная работа, работа с музыкальным материалом и костюмами.	учебный кабинет	Зачет
16	Концерт Тестирование	1	Заключительное занятие. Аттестация учащихся.	учебный кабинет	Итоговый отчет
		<b>16 ч</b>			

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы имеются:

- специально оборудованный класс с зеркалами и станками, в котором можно проводить групповые занятия по хореографии;
- зал для репетиций;
- концертные костюмы;
- помещение для хранения концертных костюмов;
- звукоусиливающая аппаратура;
- музыкальный центр
- гимнастические коврики.

### Информационное обеспечение

Для реализации данной программы студия имеет:

- библиотеку по направлениям: хореография и др.;
- учебники по теории хореографии
- сборники танцев
- фонотеку с записями лучших мировых и отечественных исполнителей, популярных групп и детских студий (CD диски);
- фонотека с музыкальными фонограммами;
- видеозаписи мастер – классов по хореографическим направлениям и собственных выступлений учащихся;
- информационный стенд для учащихся и родителей;
- образовательная программа студии;
- методические разработки и рекомендации Дворца детского и юношеского творчества,

### Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования первой квалификационной категории с высшим педагогическим образованием и 10 – летним опытом работы с хореографическим детским коллективом. Педагог вместе с учащимися в течение года постоянно принимает участие в танцевальных конкурсах Всероссийского уровня, где учащиеся занимают призовые места.

Педагог обучается в Ассоциации Профессионалов Фитнеса (г. Москва). Прошел обучение на курсах повышения квалификации в ОРТО (Общероссийская танцевальная организация), на курсах по изучению миофасциального релиза в Федерации оздоровительного цигун, на курсах повышения квалификации в Федерации фитнеса и сортивной аэробики Чувашской Республики, постоянно посещает мастер – классы по различным танцевальным направлениям.

## 2.3. Формы аттестации

Способы проверки результатов обучения, методы и формы диагностики могут варьироваться. Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется в процессе занятий (беседа, упражнения, тесты, творческие задания), конкурсов, концертных выступлений, а также в процессе культурно-досуговой деятельности (игра, театрализация и т.д.). В качестве параметра определения достигнутых результатов служит уровень овладения художественными умениями (в сравнении с начальным) и творческие достижения каждого обучающегося.

Формами аттестации обучающихся, помогающие отслеживать результаты образовательной деятельности: видеозаписи выступлений, дипломы и грамоты, журнал посещений, годовая работа (проект), портфолио.

## 2.4. Оценочные материалы

### Педагогический контроль

Название	Сроки	Задачи	Формы оценки ожидаемого результата
Предварительный этап	сентябрь-октябрь	выявить уровень подготовки детей	наблюдение, собеседование, прослушивание
Текущий	по итогам темы	выявить степень усвоения детьми учебного материала; выявление отстающих, опережающих, уровень развития способностей	зачеты конкурсы концертные выступления тесты
Итоговый	1. По итогам учебного года (декабрь, май) 2. По итогам освоения всей программы	- диагностика усвоения детьми образовательной программы за год; - закрепление знаний - степень достижения результатов по итогам освоения всей программы; - закрепление знаний; - получение сведений о необходимости корректировки программы; - ориентация на самостоятельное обучение, дальнейшее планирование деятельности по хореографическому искусству.	конкурсы концертные выступления  промежуточная аттестация (полугодовой и годовой отчетный концерт)

Система оценивания: 1 – низкий уровень образования, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень.

### Шкала уровней

Уровень	Знания	Умения
1	Много ошибок и неточностей при выполнении задания	Плохо владеет навыками исполнения движений
2	Есть некоторые неточности в исполнении.	В целом задания выполнены неплохо, но есть небольшие недочеты по исполнению упражнений
3	Задания выполнены правильно, без замечаний.	Свободное владение комплексом танцевально-исполнительских навыков.

## 2.4. Оценочный лист

ФИ учащегося год обучения исполняемое произведение	Уровень хореографического мастерства	Сложность репертуара, владение корпусом	Общее художественное впечатление: артистизм, хореография, исполнительская культура	Общий балл
-------------------------------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	------------

## 2.5. Методические материалы

Реализация данной дополнительной образовательной программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общих и творческих способностей учащихся, что может способствовать не только их приобщению к творчеству, но и раскрытию лучших человеческих качеств, поэтому целесообразно применение следующих *педагогических технологий*:

- технология индивидуализации обучения - деятельный подход педагога к организации и планированию работы на учебном занятии, при котором каждый ребёнок может эмоционально и творчески проявить себя, ощутить чувство успеха и уверенности в себе;

- технология группового обучения

- коммуникативная технология - формирование уважительного отношения педагога и детей друг к другу, доброго и внимательного отношения друг к другу, терпимость к мнению других;

- технология коллективного взаимообучения.

*В основе обучения в студии лежат групповые занятия.*

На стартовом уровне обучения ведущей формой занятий является практическое занятие и игра (игры с элементами танцевальных движений, творческие задания, работа по развитию координации движения и др.), а также тренинги, мастер – классы, беседы, праздники, конкурсы.

На занятиях используются словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный и исследовательский *методы обучения и воспитания*. Применение всевозможных игр, упражнений, мотиваций, бесед, стимулирования, анализа хореографических произведений, просмотр видеоматериалов, тренинги, тренировочные упражнения и др. позволяют наиболее полно раскрыть содержание образовательной программы.

### Алгоритм занятия:

#### 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка необходима для воспитания умений и навыков художественного восприятия и исполнения танца. Оно выражается в формировании художественного вкуса, развитии музыкальных способностей (ритм, музыкальный слух, память, характер и т.д.), изучении элементарных теоретических основ хореографии; освоение базовых знаний анатомии и биомеханики человека.

#### 2. Развитие физических качеств и танцевальных навыков.

Оно выполняет следующие функции:

-Улучшение чувства равновесия (баланса), осанки, координации, силовых возможностей и уменьшение риска получения травм в жизни; всестороннее и полноценное развитие всего организма в целом, развитие и улучшение тех траекторий движения и заданий, с которыми тело человека встречается ежедневно с помощью функциональных тренировок. В результате таких регулярных тренировок человек обретает здоровое физически и функционально развитое тело, улучшаются все двигательные функции человека, необходимые в повседневной жизни: гибкость, сила, координация, выносливость, скорость и ловкость.

-Восстановление биомеханики движений и закрепление навыков правильной работы мышц и связок посредством трехмерных тренировок (3D- тренинг). Суть программы заключается в анатомически правильных движениях, то есть таких, которые позволяют мышцам выполнять свои функции во всех плоскостях, а значит, работать в полную силу.

-Развитие хореографических навыков с целью достижения красоты и выразительности движений в процессе исполнения танца. На занятиях используются и общеразвивающие упражнения, которые совершенствуют двигательные навыки. На занятиях обязательно разучиваются движения классического и современного танцев, хип-хопа и чирлидинга из которых в дальнейшем составляются композиции.

#### 3. Работа над учебно-тренировочным материалом.

При допускаемой вариативности в разучивании танца существуют принятые этапы освоения его детьми: подготовка к восприятию произведения, анализ услышанного,

разучивание танца, закрепление и повторение выученного. Для каждого из названных этапов существуют методические приемы, обусловленные его специфическими задачами. Методика разучивания танца не может быть одинаковой во всех случаях. Специфические особенности каждого произведения диктуют конкретные приемы разучивания. Однако здесь есть, конечно, и общие правила. Так, например, танец чаще всего разучивают отдельными фрагментами, имеющими смысловую законченность.

#### 4. Формирование сценических навыков.

Работа по актерскому мастерству, умение передать характер танца. Любой танец воздействует на зрителя лишь тогда, когда искусство танцовщика основывается на выразительном, а не механическом жесте, реалистическом, а не абстрактном действии. Следовательно, в учебной работе надо подвести учащихся к тому, чтобы они стремились выполнять каждое движение не только технически грамотно и физически уверенно, но и творчески увлеченно, музыкально.

#### 5. Повторение ранее выученного репертуара

Последней частью занятия является повторение ранее выученного репертуара. Здесь преследуются следующие цели:

- повторение и закрепление ранее приобретенных знаний, умений и навыков;
- повторение, связанное с предстоящим концертным выступлением;
- повторение с целью окончания занятия на оптимистической ноте.

*Дидактические материалы, используемые на занятиях:* карточки, иллюстрации, задания, упражнения.

## 2.6. Список литературы

### для педагога:

1. Базарова Н.П. Классический танец: методика преподавания в 4-5 кл. балетной школы. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2009.
2. Богданов Г.Ф. Работа над композицией и драматургией хореографического произведения. - М., 2007.
3. Богданов Г.Ф. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения. Ч. 4. Вып. 1: учебно-методическое пособие. - М.: ВЦХТ, 2008.
4. Богданов Г.Ф. Работа над содержанием хореографического произведения. Ч.2: Учебно-методическое пособие. - Котельнич: ВЦХТ, 2006.
5. Богданов Г.Ф. Работа над танцевальной речью. Ч.1. - Котельнич, 2006.
6. Борзов А.А. Танцы народов мира. - М.: Университет Натальи Нестеровой, 2006.
7. Джо Баттерворт. Танец. Теория и практика. – Х.: Гуманитарный центр, 2016.
8. Гавликовский Н.Л. Руководство для изучения танцев. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2009.
9. Теодор Даймон. Анатомия тела в движениях. - Минск: Попурри, 2020.
10. Зенина Н.Н. Краткая методика преподавания модерн-джаз танца: для начинающих. - Киров, 2009.
11. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. - М.: ВЦХТ, 2016.
12. Мельдаль К. Поэтика и практика хореографии. - Екатеринбург: Кабинетный ученый, 2015.
13. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес: путь вперед. - Минск: Попурри, 2008.
14. Герке Торстен. Спортивная анатомия. - Минск: Попурри, 2019.
15. Элсуорт Абигейл. Анатомия пилатеса. - Москва: Эксмо, 2019.

### для учащихся:

1. Джо Баттерворт. Танец. Теория и практика. – Х.: Гуманитарный центр, 2016.
2. Теодор Даймон. Анатомия тела в движениях. - Минск: Попурри, 2020.
3. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес: путь вперед. - Минск: Попурри, 2008.