МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВЕРХНЯЯ ПЫШМА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АЛЫЕ ПАРУСА»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса»
протокол № 7 от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса»
_____ Г.А. Мосиенко
приказ № 33 от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Контемпорари»

для детей 9 – 12 лет
срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:
Глебова Алена Дмитриевна,
педагог дополнительного
образования

г. Верхняя Пышма, 2026

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса», утвержден постановлением администрации городского округа Верхняя Пышма от 14.12.2020 № 1032;

Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 30.08.2019 № 43;

Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 16.12.2019 № 71.

Направленность программы – данная программа относится к художественной направленности.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития.

Современный танец – одно из новых направлений хореографии, продолжающее переживать в наше время период становления и развития. Художественная особенность современного танца – это полная свобода движений танцора при его крайней эмоциональной напряженности, предельной «самоотдаче», это новый язык движения. Причем «эмоции в большей степени зависят не от идеи или сюжета, а от телесных ощущений танцовщика», от восприятия музыки и ритмов.

Программа «Контемпорари» позволяет решать задачи, направленные на гармоничное физическое развитие, формирование и развитие знаний и навыков в области хореографической деятельности, развитие исполнительских навыков, развитие творческих способностей.

Актуальность программы «Контемпорари» обусловлена следующим фактором: целью современного образования, в котором дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в нравственно-эстетическом воспитании ребенка, удовлетворении его индивидуальных потребностей, развитии творческого потенциала, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время.

Отличительной особенностью данной программы является то, что за весь срок обучения обучающиеся познакомятся с основными направлениями в танце. В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-модерн, contemporary, floor technique/техники работы с полом, импровизация, партнеринг. Содержание программы адаптировано к возрасту обучающихся, их возможностям. В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствует рождению качественно новых практических знаний и умений.

Адресат программы: возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 9-12 лет.

Обучение проводится в групповой форме, состав группы постоянный, возможно пополнение её в течение учебного года при наличии свободных мест. Численность обучающихся от 12 до 20 человек в группе.

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных, индивидуально-психологических и физиологических особенностей обучающихся. Группы комплектуются из всех желающих, без предварительного отбора, безотносительно к способностям ребенка, наличию или отсутствию у него каких-либо хореографических данных (большой подъем, шаг, прыжок, гибкость). Дети младшего подросткового возраста ощущают потребность в активном движении. На данном возрастном этапе еще представляется возможным скорректировать некоторые физические особенности (сутулость, слабый тонус мышц, плоскостопие и т.д.), являющиеся следствием недостаточной двигательной активности современного школьника. Педагог учитывает особенности каждого обучающегося и обеспечивает индивидуальный подход к нему.

Режим занятий:

- 1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;
- продолжительность одного академического часа – 40 минут;
- перерыв между занятиями не менее 10 минут.

Объем общеразвивающей программы:

Год обучения	Количество часов	
	в неделю	в год
1	6	216
Итого по программе		216

Срок освоения: Программа «Контемпорари» рассчитана на 1 год обучения.

Уровневость общеразвивающей программы:

«Стартовый уровень» - 1 год обучения. Предполагает минимальную сложность предлагаемого материала, для освоения содержания общеразвивающей программы.

Формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- ансамбль.

Виды занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- праздник, конкурс, фестиваль;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

Виды контроля:

- входящий контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Формы подведения результатов:

- Отчетный концерт;
- Участие в конкурсах, праздниках и фестивалях;
- Открытые занятия (2 раза в год).

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей развития хореографического искусства и современного творчества;
- обучать основам современного танца, ее пластически-образной природе, стилевом многообразии, его взаимосвязь с другими видами искусства;

– обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности.

Развивающие:

– развивать творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
– развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
– развивать личность обучающегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами современного танца;
– развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

– воспитывать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
– воспитывать волевые качества обучающихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
– воспитывать культуру здорового образа жизни;
– воспитывать культуру общения обучающихся.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Партерная гимнастика. Техники работы с полом	21	20	1	Педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся, игровые задания
2	Стретчинг	31	30	1	Педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся, контрольное исполнение заданного репертуара
3	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	21	20	1	Педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся, творческая работа
4	Изучение танцевальных движений	21	20	1	Педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся,

					контрольное исполнение заданного репертуара
4.1	*Контемпорари*	32	30	2	Педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся, творческая работа
5	Партерные перекаты (транзишен)	21	19	2	Педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся, контрольное исполнение заданного репертуара
6	Изучение акробатических элементов	32	30	2	Педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся
7	Импровизация	17	16	1	Педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся, игровые задания
8	Изучение танцевальных этюдов	20	20	-	Педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся, творческая работа
	Всего	**216**	**205**	**11**	

Содержание учебного плана

Тема 1. Партерная гимнастика. Техники работы с полом.

Теория: Рассказ и показ правильного выполнения упражнений.

Практика:

Изучение упражнений сидя:

- упражнения для стоп (натяжение и сокращение стоп в невыворотном положении; натяжение и сокращение стоп в выворотном положении;
- наклоны корпуса к ногам (ноги вместе, стопы вытянуты, стопы сокращены).

Силовые упражнения для мышц брюшного пресса, мышц ног:

- «звездочка» (руки, ноги раскрыты в стороны);
- «лучики», «горка».

Упражнения из положения лежа на спине:

- натяжения мышц ног (маленькие броски на 25 градусов поочередно и двумя ногами; так же с сокращенными стопами; броски на 45 градусов – поочередно и двумя ногами; разножка – поднимание двух ног вместе и разведение их в стороны и обратно в медленном темпе;
- выворотность в тазобедренном суставе (поочередно поднимаем колено и кладем в сторону, то же двумя ногами вместе);
- упражнение для мышц живота («уголок» из положения лежа).

Упражнения из положения лежа на животе:
- для силы мышц и гибкости спины (поднимания ног вместе и поочередно; поднимания плеч; упражнения «лодочка», «лягушка»).

Упражнения на снятие напряженности и растяжку позвоночника (лежа на спине ноги за голову до пола; перекаты на спине, колени к груди).

Упражнения стоя (понятие «подтянутый» корпус; положения головы, повороты, наклоны, вращения); упражнения для плечевого пояса (поочередное поднимание плеч и опускание, то же двумя плечами вместе; вращательные движения плечами); упражнения на гибкость (наклоны, перегибы, скручивания корпуса).
- Твисты и спирали торса в положении сидя
- Упражнения на contraction и release в положении сидя

Тема 2. Стретчинг

Теория: Рассказ и показ правильного выполнения упражнений.

Практика:
- упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета, пластику и статику позвоночника;
- развитие и постановка баланса (устойчивость, равновесие, гибкость);
- упражнения на развитие силы ног (подкачка икроножных, бедренных, ягодичных мышц, формирование мышечного рельефа);
- упражнения на пластику, динамику, развитие силы рук, их координации;
- упражнения на разработку колен и стоп (растяжка и укрепление голеностопа и стопы, мягкость и выработка танцевального подъема);
- общесиловой тренинг (подготовка мышечного аппарата к восприятию и реализации танцевально-хореографической информации);
- стретчинг для шпагатов, махов и т.д.

Тема 3. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала.

Теория: Рассказ и показ правильного выполнения экзерсиса на середине зала.

Практика:
- Plie с различными движениями рук
- Battement tandu et Battement tandu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions)
- Rond de jamb par terre с подготовкой к турам
- Battement fondu во всех направлениях
- Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям
- Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка

Тема 4. Изучение танцевальных движений

Теория: Рассказ и показ правильного выполнения движений и комбинаций.

Практика:

1. Контемпорари

Кросс перекаты (через колени и таз на пятки) и далее с закрытым корпусом;

- Кросс - партерная комбинация (перекаты на полу, через колени, спирали, выпады);
- Кросс - партерная комбинация (перекаты, спираль, прыжок, прокат в сторону, кувырок назад с изменением ракурса);
- Кросс комбинация - прыжки jete;
- Flat back вперед, назад, в сторону;
- Наклон торса вперед ниже 90º, сохраняя прямую линию;
- Bodi-roll (волны: вперед, назад, боковая);
- Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

Тема 5. Партерные перекаты (транзишен)

Теория: Рассказ и показ правильного выполнения движений.

Практика: Изучение техники исполнения движений партера:

- Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика);
- Поза «зародыша»;
- Прямые повороты на полу (бревно);
- Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.

Тема 6. Изучение акробатических элементов

Теория: Рассказ и показ правильного выполнения упражнений.

Практика:

1. Мостик (с пола, колен, стоя)
2. Мостик с опорой на одну ногу
3. Колесо
4. Колесо на одной руке
5. Перекаты через плечо (на живот, колени, на ноги)
6. Стойка на руках
7. Перевороты вперед, назад
8. Кувырок вперед, назад
9. Стойка на лопатках «березка»

Тема 7. Импровизация

Теория: Рассказ и показ правильного выполнения упражнений.

Практика:

- Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов;
- Импровизация с музыкой;
- Дыхание (каждое движение построено на дыхании);
- Импровизация с движением (разноритмическая схема);
- Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела…».

Тема 8. Изучение танцевальных этюдов

Практика: Изучение танцевальных этюдов «Дыхание весны» и «Время»

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решения;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с ситуацией;
- понимать причины успеха и не успеха, конструктивно действовать в различных ситуациях;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и педагогом;
- умение применять полученные знания в повседневной жизни, умение отстаивать свою творческую позицию, быть мыслящей и активно действующей творческой личностью;
- навыки общения и успешной адаптации во всех микро-социумах.

Личностные результаты:

- устойчивая мотивация к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; стремление к саморазвитию и самосовершенствованию;
- владение основами самоконтроля и самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе;
- приверженность принципам здорового образа жизни.

Предметные:

- представление о танцевальных жанрах и стилях современного танца, об истории и современном состоянии хореографического искусства;
- умение гармонично владеть всем телом, анализировать, сравнивать, обобщать увиденные танцевальные произведения;
- владение исполнительским и актерским мастерством;
- выразительное, образное, эмоционально наполненное исполнение танцевальных композиций;
- активное участие в концертных и конкурсных программах.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Период обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	216	3 занятия по 2 часа в неделю

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение программы:

– Зал с деревянным половым покрытием, не менее 25 кв.м.
– Зеркала
– Хореографические станки

Приборы и оборудование:
– CD проигрыватель с USB

Информационное обеспечение:
– книги и журналы о хореографии;
– концертные выступления коллектива;
– интернет-источники.

Кадровое обеспечение:

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в хореографическом творчестве, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Методические материалы:

Предполагаемые методы и приемы организации образовательного процесса:

1. По способу организации занятия:
– словесные – устное объяснений элементов, беседа, диалог, опрос;
– наглядные – показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом комбинаций;
– практические – выполнение упражнений обучающимися.
2. По уровню деятельности обучающихся:
– объяснительно-иллюстративные – восприятие и усвоение информации;
– репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности.
3. По форме организации деятельности обучающихся:
– фронтальные, индивидуально-фронтальные, индивидуальные;
– коллективные, коллективно-групповые, групповые, в парах.

Используемые дидактические материалы:
– Учебные и методические пособия;
– Материалы интернет-сайтов;
– Иллюстрирующие материалы (видеоматериалы и фотографии).

При проведении занятия необходимо руководствоваться следующими принципами:
– нагрузку увеличивать постепенно;
– чередовать упражнения быстрые и медленные;
– темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением;
– важно следить за дыханием и самочувствием обучающихся.

Основные методы работы педагога на занятии – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности обучающихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных обучающихся.

Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

На начальных этапах обучения различным танцевальным движениям отводится большая часть урока, впоследствии время исполнения сокращается за счет ускорения темпа и соединения отдельных движений в комбинации.

Реализация программы подразумевает участие обучающихся в разнообразных концертах (учебных, отчетных, родительских собраниях-концертах), фестивалях и конкурсах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к культурной форме проведения досугового времени, духовно сближают их и формируют новые интересы семьи. Конкурсы позволяют детям быстрее продвигаться в художественном и техническом развитии, становясь мощным средством мотивации к занятиям хореографией.

В целях повышения профессионального и творческого опыта рекомендуется посещение открытых уроков в других учебных заведениях, мастер-классов, творческих фестивалей, концертов профессиональных хореографических коллективов, спектаклей театров оперы и балета, творческих встреч с мастерами хореографического искусства.

2.3. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации:

Для полноценной реализации программы используются виды контроля:

- входящий контроль (внешняя диагностика обучающихся, опрос);
- текущий контроль практических навыков осуществляется регулярно на каждом занятии (педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся);
- промежуточный контроль (творческая работа, игровые задания);
- итоговый контроль проводится в конце учебного года, где отслеживаются уровень освоения обучающего курса, динамика освоения практических навыков, техника танцевального исполнения (открытые занятия, технические зачеты, концертная деятельность и танцевальные конкурсы).

1 полугодие – Открытое занятие;
2 полугодие – Открытое занятие, отчетный концерт.

№	Раздел	Формы обучения	Формы подведения итогов
1.	Партерная гимнастика. Техники работы с полом	- групповая - индивидуально-групповая - исследовательская деятельность	- контроль исполнения упражнения - свободный опрос - контроль за выполнением практического исполнения - анализ исполнения - творческие практические показы - педагогическое наблюдение
2.	Стретчинг	- групповая - индивидуально-групповая	-анализ творческой активности - практические показы - анализ проделанной работы - устный опрос
3.	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	- групповая - индивидуально-групповая - исследовательская деятельность	- устный опрос - творческое задание - педагогическое наблюдение
4.	Изучение танцевальных движений	- групповая - индивидуально-групповая - занятие-тренировка	-анализ исполнения - педагогическое наблюдение - музыкальная викторина - контрольное исполнение заданного репертуара - устный опрос - контроль за выполнением упражнений, развивающих координацию
5.	Партерные перкаты (транзишен)	- групповая - индивидуально-групповая - занятие тренировка - исследовательская деятельность	- педагогическое наблюдение - контрольное исполнение заданного репертуара

			- контроль за выполнением упражнений, развивающих координацию движения
6.	Изучение акробатических элементов	- групповая - индивидуально-групповая - занятие тренировка - исследовательская деятельность	- педагогическое наблюдение - контрольное исполнение заданного репертуара - контроль за выполнением упражнений, развивающих координацию движения
7.	Импровизация	- групповая - индивидуально-групповая - занятие тренировка - исследовательская деятельность	-педагогическое наблюдение - контрольное исполнение заданного репертуара - контроль за выполнением упражнений, развивающих координацию движения
8.	Изучение танцевальных этюдов	- групповая - индивидуально-групповая - занятие тренировка - исследовательская деятельность	-педагогическое наблюдение - контрольное исполнение заданного репертуара - контроль за выполнением упражнений, развивающих координацию движения
9.	Заключительное занятие	- занятие-концерт	- контрольное исполнение заданного репертуара - анализ занятия

3. Список литературы

3.1. Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Устав МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса», утвержден постановлением администрации городского округа Верхняя Пышма от 14.12.2020 № 1032;
7. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 30.08.2019 № 43;
8. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 16.12.2019 № 71.

3.2. Для педагога:

1. Абрамов Г. Российский современный танец. Диалоги. Издательство Emergency Exit, 2005. – 264 с.
2. Боттомер Пол. Танец современный и классический. Большая иллюстрированная энциклопедия. Издательство Эксмо, 2006. – 480 с.
3. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – СПб.: Союз, 1997. – 96 с.
4. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
5. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
6. Кулагина И.Ю. Колюцкий В.Н. Возрастная психология. – М: Творческий центр, 2001. – 460 с.
7. Лопухов Ф.В. Вглубь хореографии. – М.: Издательство Фолиум, 2003. – 204 с.
8. Медведь Э.И. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительное образования. – М.: Центр гуманитарной литературы «РОН», 2002. – 93 с.

9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
10. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИК, 1996.

3.3. Для обучающихся и родителей:

1. Антропова, Л.В. Развитие выразительности в процессе обучения хореографическому искусству // Образование и общество. - 2011. - №4. - С.121-124.
2. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги.-М.: Москва, 2004-258с.
3. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Советская Россия, 1982.