


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«6» июня 2019 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДТД и М
 Г.Н.Андреева
«6» июня 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Спортивная хореография. Ритмы города»

Возраст учащихся: 5-16 лет
Срок реализации: 3 года (576 часов)

Автор-составитель:
Гурьева Н.В.,
педагог дополнительного образования

Калининград 2019 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа художественной направленности составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 г.;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3.172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей»;
- Уставом МАУДО ДТД и М;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М.

Актуальность программы. В последние годы все большую популярность приобретает спортивная хореография (батон твирлинг и спортивные мажоретки). Одним из направлений работы по формированию у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, к взаимоотношениям со сверстниками, является обеспечение необходимой двигательной активности. Занятия спортивной хореографией являются одной из инновационных форм. Основу учебного процесса спортивной хореографии составляют средства общей физической, специально-физической, хореографической и технической подготовки. Основные компоненты: сложность и техника выполнения программы; хореография (композиционное построение, выразительность, оригинальность, динамичность); синхронно-групповая деятельность (взаимодействие, перемещение) и работа с предметом (батон и помпонами).

Спортивная хореография – это не только спорт, но и искусство. Искусство, - потому что требует стиля и красоты, спорт, - потому что он сочетает в себе интенсивную координацию в движении, гимнастические элементы, что требует концентрации и физических усилий. Кроме того, спортивная хореография повышает спортивное мастерство и соревновательный дух.

Программа направлена на создание целостной культурно-эстетической среды для успешного развития ребенка средствами хореографического искусства. Спортивная хореография дает возможность добиться результатов, испытать чувство самоуважения.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы направлена на изучение спортивной хореографии, имеет художественную направленность и предназначена для дополнительного образования детей в возрасте от 5 до 14 лет. Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы – 3 года.

Новизна

- основные направления хореографии (основы классического танца, партерная гимнастика, спортивный, современный танцы) учтены и адаптированы к возможностям детей и направлены на раскрытие творческого потенциала и развитие личности учащегося;
- основы владения предметом развивают координацию, моторику, скорость в принятии решения, сосредоточенность на достижении результата, силу воли и командный дух. Работа с предметом (помпон, батон) задействует оба полушария мозга при равномерной работе как правой, так и левой руками.
- введение теории в содержание программы (изучение истории спортивной хореографии и костюма, истории театра и балета) помогает усвоению основных направлений хореографии, эффективно развивать образное мышление учащихся, необходимого в хореографии, позволяет эмоционально обогатить внутренний мир ребенка, воспитывать его в уважении к традициям и культурным ценностям своего народа и других народов, способствовать формированию художественного вкуса, умения понимать и ценить произведения искусства.

Педагогическая целесообразность

- соответствие современным образовательным технологиям (формы и методы обучения, методы контроля и управления образовательным процессом, средства обучения),
- целостность программы, системность и последовательность обучения,
- научность (связь теории с практикой).

Принципы реализации программы:

- принцип доступности и результативности,
- единство воспитания, обучения и развития,
- принцип индивидуального подхода к учащемуся,
- принцип воспитания в коллективе и через коллектив,
- преемственности в обучении и воспитании,
- принцип опоры на положительное в личности ребенка.

Основные тематические направления программы:

- основы классического танца (практика) — развитие пластичности, выразительности и образности,
- партерная гимнастика — физическое развитие детей (выворотность, гибкость, растяжка, выносливость),
- спортивная хореография - физическая выносливость детей (скорость, ловкость, сила, техническое совершенство, общефизическая и специальная подготовка)
- современный танец — изучение таких видов танца, как джаз-модерн, свободный стиль хореографии, элементы контемпорари.
- работа с предметом - создание визуальных образов, путем воплощения через рисунок предмета; жонглирование помпонами, батон; развитие координации, моторики.
- история танца и костюма (теория) — ознакомление с историей, развитием танца, а также изучение народных и исторических костюмов.
- история театра и балета (теория) - ознакомление с историей развития театра; с классическими образами русской и мировой хореографии,
- постановка (практика) – создание концертных номеров на основе материала программы.

Ведущая идея программы

- создание культурной среды для развития и воспитания целостного эмоционального восприятия окружающего мира ребенка средствами спортивной хореографии, творческой и спортивной самореализации личности ребенка.

Цель программы

Формирование духовно-нравственной личности обучающегося средствами хореографического искусства на основе спортивной хореографии, развития физических данных ребенка, раскрытия творческих способностей и артистизма, достижения наивысшей степени выразительности.

Задачи:

образовательные:

- освоение методики исполнения движений спортивной хореографии, основных элементов искусства мажореток, искусства батон твирлинга и чир-спорта;
- освоение основных правил актерского мастерства;
- обучение танцевальному этикету;
- формирование танцевальных и спортивных знаний и умений, четкой техники исполнения движений;

развивающие:

- развитие познавательного интереса к танцевальному искусству;
- развитие специальной физической подготовки;
- развитие координации слуховых и двигательных навыков, моторики рук, правильной осанки, музыкального ритма;
- развитие художественного вкуса;

воспитательные:

- формирование умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- воспитание сознательной дисциплины.
- развитие чувства достоинства и самоуважения;

Принципы отбора содержания

- содержание программы соответствует современным образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности),
- содержание дополнительной образовательной программы «Ритмы города. Спортивная хореография» соответствует художественной направленности: достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным особенностям.

Основные формы и методы

1. Формы учебной деятельности:

- практическое занятие
- теоретическое занятие
- открытое занятие
- контрольное занятие
- класс-концерт
- самостоятельная работа
- мониторинг

2. Методы учебной деятельности:

- игра
- показ
- упражнение
- творческое задание
- соревнования
- рассказ-беседа-обсуждение
- викторина
- тестирование, анкетирование
- сообщения учащихся
- коллективное творчество

1. Формы воспитательной деятельности:

- концерты
- конкурсы, фестивали
- экскурсии
- совместное проведение отдыха (праздники, дни рождения, тематические вечера)
- беседа

2. Методы воспитательной деятельности:

- поощрение
- общественное мнение
- воспитывающая ситуация
- педагогическое требование

Особенности набора детей

Набор детей в объединение осуществляется на конкурсной основе с 5 лет. При наборе групп дети принимаются как с хорошими природными данными, так и со средними способностями. При зачислении в ансамбль необходимым требованием является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям хореографией и наличие медицинской справки.

На просмотре оцениваются

- физические данные: природный шаг, подъем, выворотность, гибкость, рост, прыжок;
- учитываются внешние данные ребенка: строение ног, телосложение;
- сенсорные данные: чувство ритма, музыкальная выразительность, эмоциональность, артистизм, природная координация;
- социально – психологические данные: коммуникативность, темперамент, внимательность.

Для детей со средними способностями появляется возможность достичь более высоких результатов, так как содержание программы, методика преподавания нацелены на развитие и улучшение физических данных и культуры исполнения.

В случае успешного прохождения тестирования и индивидуальной беседы ребенку может быть предложено начало обучения со второго или третьего года образовательной программы, согласно требованиям годового мониторинга.

Механизм оценивания образовательных результатов

Особое место в программе уделено мониторингу образовательного процесса, он необходим для формирования целостного представления о состоянии реализации программы. Система тестов, опросов, анкетирования, диагностика уровня хореографического развития, помогает оценить, проанализировать и прогнозировать процесс обучения.

При работе по данной программе **входное тестирование** проводится на первых занятиях 1 года обучения с целью выявления физического и творческого уровня детей, их способностей, а также для детей, зачисленных в течение учебного года на разные годы обучения. Оно может быть в форме собеседования, наблюдения, выполнения упражнений.

Промежуточная аттестация проводится для диагностики усвоения содержания программы. Формы контроля могут быть различные: контрольные нормативы (динамика развития физических качеств), практические и теоретические задания, наблюдение, тестирование, конкурсная деятельность, анкеты.

Итоговая аттестация является обязательной и проводится в конце III учебного года. Оптимальным вариантом итоговой аттестации в объединении является мониторинг (сдача нормативов, практические и теоретические задания).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- конкурсы
- фестивали
- отчетный концерт

Планируемые результаты

После освоения программного материала **I года обучения** обучающие будут **знать**:

- основные позиции рук и ног классического танца,
- базовые термины и движения классического танца,
- характерные движения спортивного и современного танца,
- манеру исполнения спортивной хореографии.

уметь:

- правильно стоять у станка и на середине (обладать правильной постановкой корпуса),
 - хорошо координировать свои движения в соответствии с музыкой,
 - исполнить правильно заданную танцевальную комбинацию,
 - владеть предметом батон и помпон 1-3 уровень.
 - исполнить небольшую импровизацию на свободную тему,
 - подчиняться правилам и социальным нормам поведения.

После освоения программного материала **II года обучения** обучающиеся будут **знать**:

- навыки правильного и выразительного движения в области хореографии,
- основные элементы классического танца,
- танцевальные движения, манеру исполнения спортивной хореографии,
- владеть предметом 3-5 уровнем сложности.

уметь:

- исполнить основные элементы классического танца,
- правильно исполнять программы с помпонами, батон, флагом по программе,
- умение оценивать результаты собственной творческой деятельности,
- сопереживать неудачам и радоваться успехам других,
- работать самостоятельно и коллективно.

После освоения программного материала **III года обучения** обучающиеся будут **знать**:

- теоретический материал по программе и применять его в практической деятельности,
- танцевальные движения, манеру и технику разучивания и исполнения батон твирлинга,
- базовые элементы 5 уровня сложности владения предметом.

уметь:

- распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца,
- исполнять небольшие комбинации по классическому танцу у станка и на середине
- технично исполнять танцевальные движения, комбинации спортивного, современного танца, программы чир-спорта
- проявлять инициативу и самостоятельность в общении, познавательной и учебной деятельности,
- передавать младшим учащимся свой накопленный положительный опыт в области хореографии,
- содержательно организовывать свой досуг.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется с 1 сентября по 31 мая.

Регламент образовательного процесса:

Занятия проводятся – по группам и всем составом объединения.

количество детей в группах 1-3 годов обучения: 10 – 15 человек.

Родительские собрания проводятся в творческом объединении по усмотрению педагога дополнительного образования не реже двух раз в год.

Режим занятий, в т.ч. периодичность занятий, количество часов и занятий в неделю, продолжительность одного занятия по годам обучения:

1 год обучения – 2 раза в неделю, 4 часа - 2 x 45 мин

2 год обучения – 3 раза в неделю, 6 часов – 2 х 45 мин

3 год обучения – 3 раза в неделю, 6 часов – 2 х 45 мин

Количество часов по годам обучения:

1 год – 144 ч. в год;

2 год – 216 ч. в год;

3 год – 216 ч. в год

Общее количество часов, отведённых на реализацию всей Программы - 576 часов

Учебные планы.

I года обучения (5-8 лет)

№	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	В том числе:	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Азбука хореографии	18		18
3.	Партерная гимнастика	26		26
4.	Классический танец	20		20
5.	Искусство мажореток и батон твирлинга	22		22
6.	Чир-спорт	16		16
7.	История спортивной хореографии.	6	6	
8.	Постановочная деятельность и участие в конкурсах и фестивалях	30		30
9.	Промежуточная аттестация	4	2	2
	Итого часов:	144	10	134

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Наименование тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
1.	Вводное занятие	2	2	0
	Азбука хореографии	18		18
2.	Связь музыки и танца. Характер музыки. Контрастность музыки. Темп. Начало и конец фразы. Динамика. Прослушивание музыкального материала: Вальс. Марш. Полька.	2		2
3.	Подготовительные упражнения. Работа мышц корпуса; твердые и мягкие руки; баланс тела; упражнение для рук;	2	0	2
4.	Подготовительные упражнения. Приседания; выпады; прыжки	2	0	2
5.	Понятие построения и перестроения	2	0	2
6.	Музыкально - ритмические движения (шаги, положение стопы)	2	0	2
7.	Музыкально - ритмические движения (свободные положения ног, прыжки)	2	0	2
	Положения рук.	2	0	2
8.	Развитие творчества. Музыкально-ритмические игры.	2	0	2
9.	Пластические этюды. Составление музыкального образа, характера, настроения, эмоций.	2	0	2
10.	Упражнения с предметами	2	0	2
	Партерная гимнастика(26 часов)			
11.	Сидя. Постановка корпуса..	2	0	2
12.	Упражнения для стоп.	2	0	2
13.	Упражнения для втягивания коленей.	2	0	2
14.	Релевелян.	2	0	2
15.	В положении бабочка	2	0	2
16.	Упражнения для выворотности. С вытянутыми ногами	2	0	2
17.	Лежа на спине. Упражнение для группировки мышц в воздухе.	2	0	2
18.	Упражнение для укрепления пресса	2	0	2
19.	Лежа на животе. Упражнение на гибкость спины.	2	0	2

20.	На увеличение растянутости спинных мышц.	2	0	2
21.	Упражнение на гибкость спины. На закачку мышц спины.	2	0	2
22.	Упражнение на выворотность бедра.	2	0	2
23.	Упражнение на выворотность бедра. Растяжка на продольный шпагат.	2	0	2
Классический танец (20 часов)				
24.	Позиции ног. - I, II, III и VI	2	0	2
25.	Поклон. Плие	2	0	2
26.	Релеве	2	0	2
27.	Пордебра.	2	0	2
28.	Батман. Балетный шаг. Упражнения на формирование подъема стопы..	2	0	2
29.	Шоссе.	2	0	2
30.	Понятие «точка», понятие пасса, тур с V позиции. Работа головы во время вращения	2	0	2
31.	Вращения: шене, сутеню	2	0	2
32.	Поворот: нога на пасса	2	0	2
33.	Поворот в арабеск. Турлянь.	2	0	2
Искусство мазореток и батон твирлинга.(22 часа)				
34.	- марш Понятие твирлинг. Связь хореографии и твирлинга. «Батон». мертвый батон	2	0	2
35.	-подскок, подскок с акцентом -мелкий бег по 6 позиции	2	0	2
36.	Значение гимнастических и акробатических навыков спортсмена.	2	0	2
37.	-спот позиции и переходы	2	0	2
38.	- горизонтальное вращение	2	0	2
39.	-горизонтальный бросок с открытой ладони	2	0	2
40.	Вертикальное вращение.	2	0	2
41.	Вертикальное выбрасывание с открытой ладони.	2	0	2
42.	Врап.	2	0	2
43.	Прокаты и перекаты по рукам, роллы. Препарасьен.	2	0	2
44.	Флип.	2	0	2
45.	Промежуточная аттестация	2	0	2
Чир-спорт(16 часов)				
46.	- позиции рук: хай ви, хай лоу, «К-к», «Т-т», диагональное положение, «кинжалы», на поясе - хлопок	2	0	2
47.	- Специальная физическая подготовка. -комплекс на развитие координации и двигательной памяти	2	0	2
48.	-кувырок -мост -стойка на руках	2	0	2
49.	-промокашка -колесо	2	0	2
50.	-мост переворот вперед и обратно	2	0	2
51.	-комбинации с гимнастическими и акробатическими элементами с работой помпонами. -танцевальные связки	2	0	2
52.	-изучение переходов между элементами и способы их комбинирования -элементы под помпоном: поворот, плие, арабеск.	2	0	2
53.	- подготовка к прыжкам (препарасьон), запрыжка.	2	0	2

	-прыжки: с поджатыми, свастика, страдл, разножка			
	История Спортивной хореографии(6 часов).			
54.	Батон твирлинг. Понятие твирлинг. Связь хореографии и твирлинга.. Понятие «Батон».	2	2	0
55.	Значение гимнастических и акробатических навыков спортсмена	2	2	0
56.	Батон и помпоны, флаг и шоу программы. Костюм в программе батон мажоретки, мажоретки помпоны, шоу программы, костюм в батон твирлинге в программе вольный стиль, фристаил.	2	2	0
	Постановочная деятельность и участие в конкурсах и фестивалях (30 часов)			
57.	- чир- программа	2	0	2
58.	Комбинации. Станты. Рисунок композиции.	2	0	2
59.	Практика.	2	0	2
60.	Концертная и конкурсная деятельность.	2	0	2
61.	- батон твирлинг команда	2	0	2
62.	Комбинации с предметом. Хореография. Рисунок композиции.	2	0	2
63.	Практика.	2	0	2
64.	Концертная и конкурсная деятельность.	2	0	2
65.	- маршевое дефиле. Комбинации с батоном и маршем, рисунок.	2	0	2
66.	Практика.	2	0	2
67.	Концертная и конкурсная деятельность.	2	0	2
68.	-программа помпоны подиум	2	0	2
69.	Комбинации и работа с помпоном. Рисунок композиции.	2	0	2
70.	Практика	2	0	2
71.	Концертная и конкурсная деятельность.	2	0	2
72.	Промежуточная аттестация	2	1	1
	Итого	144	10	134

Учебный план II года обучения

№	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	В том числе:	
			теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Основы классического танца	50	2	50
3.	Гимнастика и азы акробатики	24	2	24
4	История спортивной хореографии	4	4	
5.	Искусство батон твирлинга	46		46
6.	История танца и костюма	4	4	
7.	Чир-спорт	18		18
8.	Постановочная и конкурсная деятельность	64		64
9.	Промежуточная аттестация	4	2	2
	Итого	216	10	206

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
1.	Вводное занятие	2	2	0
	Основы классического танца(50часов)			
2.	Терминология классического танца -Батман тандю с нажимом	2	1	1
3.	-батман тандю жете по 1 позиции -дубль ффраппе в сторону, вперёд, назад (1 такт 4/4),	2	0	2
4.	- пти батман	2	0	2

	- релевелян одной рукой за палку			
5.	Позы круазе и эфасе на середине зала.	2	0	2
6.	Второе пордебра на середине зала.	2	0	2
7.	- батман тандю жете в I позиции вперёд, назад,	2	0	2
8.	- девлопе в сторону (2 такта 4/4),	2	0	2
9.	- релеве лян вперёд на 90°, держась одной рукой за палку,	2	0	2
10.	- батман тандю жете в V позиции в сторону, вперёд, назад, - подготовка к ронд де жамб ан лер (2 такта 4/4),	2	0	2
11.	- ронд де жамб партер по точкам ан деор ан дедан (одной рукой держась за палку),	2	0	2
12.	- релеве лян назад на 90°, держась одной рукой за палку	2	0	2
13.	- гранд батман жете в сторону	2	0	2
14.	- девлопе вперёд (держась одной рукой за палку), - поднимание на полупальцы в I, II, V позициях,	2	0	2
15.	- поза эффасе вперёд и назад (на середине зала), -гранд плие в I позиции,	2	0	2
16.	- батман тандю жете в I позиции назад (одной рукой держась за палку),	2	0	2
17.	- батман тандю жете в V позиции в сторону (одной рукой держась за палку),	2	0	2
18.	- гранд батман жете вперёд (одной рукой держась за палку)	2	0	2
19.	- гранд плие в II, III, V позициях, - батман тандю жете в V позиции вперёд (одной рукой держась за палку),	2	0	2
20.	- девлопе назад (одной рукой держась за палку), - поза экарте вперёд и назад (на середине зала),	2	0	2
21.	- гранд плие во II, III, V, IV позициях (одной рукой держась за палку), - батман тандю жете в V позиции назад (одной рукой держась за палку),	2	0	2
22.	- прыжок соте по I, II, V позициям (1 такт 4/4), - ронд де жамб партер слитно ан деор ан дедан (одной рукой держась за палку),	2	0	2
23.	- подготовка к ронд де жамб ан лер (одной рукой держась за палку), - релеве лян в сторону на 90° (одной рукой держась за палку),	2	0	2
24.	- прыжок шажман де пье(лицом к палке) – 2 такта 4/4, - эшаппе (лицом к палке) – 2 такта 4/4,	2	0	2
25.	- па ассамбле (лицом к палке) – 2 такта 4/4, - девлопе в сторону (одной рукой держась за палку),	2	0	2
26.	- гранд батман жете в сторону (одной рукой держась за палку). -работа мышц и связок.	2	1	1
Гимнастика и азы акробатики(24часов)				
27.	-Терминология гимнастических упражнение. Анатомия, строение суставов, связок мышц -перекидка вперед	2	1	1
28.	-перекидка назад -колесо	2	0	2
29.	-колесо на одной руке -Правильное положение корпуса при турлянах, при затяжках стоя.	2	1	1
30.	-солнышко	2	0	2
31.	-карандаш	2	0	2
32.	-затяжка вперед турлян	2	0	2
33.	-партерная затяжка-шаг тюльпан	2	0	2
34.	-партерный поворот	2	0	2
35.	-промокашка -лодочка	2	0	2

36.	-партерный прыжок	2	0	2
37.	-складочка назад	2	0	2
38.	-лебедь	2	0	2
История спортивной хореографии(4 часа)				
39.	- родоначальники и знаменитые спортсмены батон твирлинга (доклады учащихся и видео просмотр) – видео просмотр и обсуждение команды Японии-многократных чемпионов мира.	2	2	0
40.	дисциплины батон твирлинга и спортивных мажореток (доклады учащихся и видео просмотр)	2	2	0
Искусство батон твирлинга(46часов)				
41.	-роллы и частичные монстор ролз.	2	0	2
42.	Перекаты по телу-катании на шее	2	0	2
43.	- вращения на локтях (без руки)	2	0	2
44.	-выбросы с локтя	2	0	2
45.	-спин без ограничений	2	0	2
46.	-поворот элюжен	2	0	2
47.	-дубль элюжен	2	0	2
48.	-лансе с тремя резалюшен горизонталь	2	0	2
49.	-двойной , тройной поворот под выбросом горизонталь , вертикаль	2	0	2
50.	лансе с тремя резалюшен, вертикаль	2	0	2
51.	-выброс без ограничений вращение 1-2-3 горизонталь,	2	0	2
52.	-прием без ограничений вращение1-2-3 горизонталь,	2	0	2
53.	лансе с тремя резалюшен вертикаль	2	0	2
54.	прием без ограничений вращение1-2-3 вертикаль	2	0	2
55.	-шоссе жете под батоном (прием без ограничений)	2	0	2
56.	-шоссе жете дубль под батоном (прием без ограничений)	2	0	2
57.	- шоссе жете перекидной под броском	2	0	2
58.	- шоссе жете партерный поворот под броском горизонталь,	2	0	2
59.	- шоссе жете партерный поворот под броском вертикаль	2	0	2
60.	- шоссе жете эллюжен под броском	2	0	2
61.	-одинарное исполнение воздушных кульбитов под предметом горизонталь,	2	0	2
62.	-одинарное исполнение воздушных кульбитов под предметом, вертикаль	2	0	2
63.	-дубль поворот под броском заход в элюжен, кувырок, колесо.	2	0	2
64.	дубль поворот под броском перекидной,	2	0	2
История танца и костюма(4 часа)				
65.	-Многонациональность России. Национальный костюм регионов России - федерации мажореток и батон твирлинга в России	2	2	0
66.	Разработка образа для программы фристайл. Эскиз костюма, прически, подбор музыкального материала.	2	2	0
Чир-спорт.(18 часов)				
67.	-основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге	2	0	2
68.	-основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны	2	0	2
69.	-движения ног: с полным переносом веса ,с частичным переносом веса -бедра: тряс , скручивание	2	0	2
70.	-корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса, пульс одинарный, двойной,	2	0	2

	тройной.			
71.	-вращения: осевое и вращение на шагах	2	0	2
72.	-тур -махи: вперед, назад, в стороны правой и левой ногой -шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост	2	0	2
73.	-прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой ноге, на двух ногах, с выпрыгиванием вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.	2	0	2
74.	-махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д., выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.	2	0	2
75.	-чир: флаер, споторы, база, уровни, станты, поддержки.	2	0	2
Постановочная и конкурсная деятельность.(64 часа)				
76.	-х-строч. Комбинации: работа с батон ом в гимнастических элементах	2	0	2
77.	1 и 2 диагональ	2	0	2
78.	3и 4 диагональ, выход	2	0	2
79.	Практика	2	0	2
80.	Концертная и конкурсная деятельность.	2	0	2
81.	соло1	2	0	2
82.	Построение вертикали и горизонтали	2	0	2
83.	Построение роллов и вертикали	2	0	2
84.	практика	2	0	2
85.	Концертная и конкурсная деятельность	2	0	2
86.	соло фристайл. Выбор темы и хореография	2	0	2
87.	Построение 1 части: хореография и работа батона	2	0	2
88.	Построение 2 части: хореография и работа батона	2	0	2
89.	Практика	2	0	2
90.	Концертная и конкурсная деятельность	2	0	2
91.	команда батон твирл. Хореография и техника предмета	2	0	2
92.	Перебросы	2	0	2
93.	Трюки	2	0	2
94.	Синхронность исполнения	2	0	2
95.	Практика	2	0	2
96.	Концертная и конкурсная деятельность	2	0	2
97.	-группа твирлинг фристайл. Хореографические связки, раскрытие образа,	2	0	2
98.	Перебросы, роллы, техника предмета.	2	0	2
99.	Трюки	2	0	2
100.	Синхронность исполнения	2	0	2
101.	Практика	2	0	2
102.	Концертная и конкурсная деятельность	2	0	2
103.	Чир. Комбинации.	2	0	2
104.	Рисунок.	2	0	2
105.	Отработка трюков и стантов	2	0	2
106.	Практика	2	0	2
107.	Концертная и конкурсная деятельность	2	0	2
108.	Промежуточная аттестация	2	1	1
	Итого	216	10	206

Учебный план III года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе:	
			теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	
2.	Основы классического танца	42		42
4.	Гимнастика и азы акробатики	24		24
5.	История костюма, макияжа, прически	4	4	
6.	Искусство батон твирлинга	56		56
9.	Чир-спорт	20		20
10.	Постановочная деятельность и участие в конкурсах.	64		64
11.	Итоговая аттестация	4	2	2
	Итого	216	10	206

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теорет ич.	Практ ич.
1.	<i>Вводное занятие</i>	2	2	0
2.	<i>Основы классического танца</i>	42		42
3.	- батман тандю из I позиции в сторону, - батман тандю и деми-плие в I позиции в сторону, вперед и назад, - батман тандю и деми-плие слитное (у палки),	2	0	2
4.	- деми-плие в I, II, III, V позиции (2 такта 4/4),	2	0	2
5.	- позы эффасе, круазе, экарте вперед и назад (у палки),	2	0	2
6.	- ронд де жамб ан лер (лицом к палке), - препарасьон для ронд де жамб партер ан деор и ан дедан (у палки) – 1 такт 4/4,	2	0	2
7.	- батман сотеню без полупальцев (у палки),	2	0	2
8.	- батман фраппе на 25° в сторону, вперед, назад (у палки) – 1 такт 4/4, затем 1 такт 2/4, - дубль фраппе на 25° (у палки),	2	0	2
9.	- батман фондю на 25° (у палки),	2	0	2
10.	- релеве лян на 90° назад (одной рукой за палку),	2	0	2
11.	- перегиб корпуса назад (лицом к палке), - III пор де бра (4 такта 4/4), - поза 2 арабеск (у палки),	2	0	2
12.	На середине: - батман тандю в V позиции по всем направлениям, - батман тандю и деми-плие по всем направлениям,	2	0	2
13.	- ронд де жамб партер ан деор и ан дедан с остановками на точках, - релеве лян на 45° в сторону, вперед, - батман фраппе в сторону носком в пол,	2	0	2
14.	- батман тандю жете в I позиции в сторону, вперед, - 1, 2, 3 арабески, - прыжки в I, II, V позициях,	2	0	2
15.	Лицом к палке: - па де бурре с переменной ног – 1 такт 3/4, - па ассамбле, - ронд де жамб ан лер (одной рукой за палку),	2	0	2
16.	- па балансе (у палки), - па балансе (на середине), - гранд батман жете на носок вперед, в сторону, назад (у	2	0	2

	палки).			
17.	На середине: - гранд плие в I,II,III,V позициях ан фас,	2	0	2
18.	- батман фраппе по всем направлениям носком в пол, - пти батман, - релеве лян назад на 45°, - батман дубль фраппе в сторону, вперед, назад носком в пол, - батман тандю жете в I позиции назад, - батман тандю жете в V позиции в сторону, вперед, - батман фондю носком в пол по всем направлениям,	2	0	2
19.	-шажман де пье, - эшаппе, - ассамбле, - поднимание на полупальцах в позициях (одной рукой за палку), - сиссон семплъ, - плие в III, V, IV позициях эпальман,	2	0	2
20.	- подготовка к ронд де жамб ан лер, - релеве лян в сторону, вперед, на 90°, - девлопе в сторону, вперед, - гранд батман жете в сторону, вперед, - тан лие на полу вперед, - батман сотеню.	2	0	2
21.	У палки: - гранд ронд де жамб партер на деми-плие после ронд де жамб партер ан деор и ан дедан, - жете (лицом к палке).	2	0	2
22.	На середине: - ронд де жамб ан лер ан деор и ан дедан, - девлопе назад, - гранд батман жете назад, - тан лие обратно, - жете,	2	0	2
23.	- балансе с руками и головой, - батман фраппе, дубль фраппе, фондю по всем направлениям на 25°, - па де бурре, с руками в подготовительном положении .	2	0	2
Гимнастика азы акробатики(24 часа)				
24.	-сочетание гимнастических партерных элементов 1,2 годов обучения	2	0	2
25.	- шаг тюльпан в повороте -шпагат по кругу.	2	0	2
26.	-партерный прыжок на ноги -слайд	2	0	2
27.	-устойчивость	2	0	2
28.	-затяжка задняя в повороте на 180 градусов	2	0	2
29.	-двойной турлян в арабеске.	2	0	2
30.	- «мост» (см) - «наклон вперед, стоя на скамейке» (см)	2	0	2
31.	- «шпагат со скамейки» (см) -«шпагат со стула», высотой 50 см	2	0	2
32.	- «перевод палки» (см) - «поднимание туловища назад» 15 раз (угол в градусах)	2	0	2
33.	- равновесие на одной ноге (сек) - «прыжки с двойным оборотом скакалки»	2	0	2
34.	-тройное солнышко	2	0	2

	-партерный поворот с выходом на ноги			
35.	-сложные комбинации на основе гимнастических элементов 1,2,3 года обучения.	2	0	2
	История костюма, макияжа, прически (4 часа)			
36.	Костюм народов мира. Красочность тканей. Украшения. Манера исполнения. Музыкальный аккомпанемент.	2	0	2
37.	Выбор сольного репертуара, музыки, разработка дизайна костюма, прически и макияжа	2	0	2
	Искусство батон твирлинга (56 часов)			
38.	-совершенствование навыков полученных на 2 году обучения. -работа на техникой. Разучивание элементов и комбинаций уровня А и Элит.	2	0	2
39.	-длинные перебросы, перебросы в сочетании с элементами	2	0	2
40.	- длинные перебросы, перебросы с приемом без контакта глаз.	2	0	2
41.	-продолжительные роллы и монстор ролз.	2	0	2
42.	Перекаты по телу-катании на шее со сменой уровня тела	2	0	2
43.	- вращения на локтях (без руки)-восьмерка со сменой уровня тела	2	0	2
44.	-работа с локтя с поворотом, со сменой уровней	2	0	2
45.	-спин без ограничений с приемом батона без контакта глаз со смной уровня тела	2	0	2
46.	-2,3,4 поворота элюжен.	2	0	2
47.	-3,4 элюжен. Без ограничений.	2	0	2
48.	-лансе с 4-5 резалюшен горизонталь	2	0	2
49.	-тройной поворот, поворот элюжен, поворот перекидной, поворот без ограничений под выбросом горизонталь	2	0	2
50.	лансе с 3-4 резалюшен, горизонталь	2	0	2
51.	-выброс без ограничений вращение горизонталь,	2	0	2
52.	-прием без ограничений вращение горизонталь,	2	0	2
53.	лансе с 4-6 резалюшен вертикаль	2	0	2
54.	прием без ограничений вращение вертикаль	2	0	2
55.	-шоссе жете под батонном (прием без ограничений)	2	0	2
56.	-шоссе жете без ограничений под батонном (прием без контакта глаз)	2	0	2
57.	- шоссе дубль перекидной, три колеса под броском	2	0	2
58.	- шоссе дубль жете, перекидной под броском горизонталь,	2	0	2
59.	- шоссе дубль жете перекидной заход в партерный поворот под броском вертикаль	2	0	2
60.	- шоссе дубль жете эллюжен под броском	2	0	2
61.	-исполнение воздушных кульбитов под предметом горизонталь, без ограничений	2	0	2
62.	-исполнение воздушных кульбитов под предметом, вертикаль, без ограничений	2	0	2
63.	- поворот под броском заход в элюжен, кувырок, колесо, без ограничений.	2	0	2
64.	поворот под броском перекидной, без ограничений	2	0	2
65.	Составление комбинаций на основе изученного материала	2	0	2
	Чир- спорт(20 часов)			
66.	-пирамиды 2 уровень	2	0	2
67.	-пирамиды 3 уровень	2	0	2
68.	-хореографические поддержки	2	0	2
69.	- выброс в пайк, той тач, либерти.	2	0	2
70.	-тройные прыжки -па эшапе с поворотом. -па шассе как подготовка к большим прыжкам	2	0	2

71.	- пируэт со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов. -пируэт из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов.	2	0	2
72.	-пируэт в позах (efacсе, croisee).	2	0	2
73.	-кросс: -шаги с координацией трех, четырех и более центров. -шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.	2	0	2
74.	-соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации. -вращения по кругу.	2	0	2
75.	Комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса	2	0	2
Постановочная деятельность и участие в конкурсах(64 часа)				
76.	Соло1. Построение вертикали и горизонтالي	2	0	2
77.	Построение роллов и вертикали	2	0	2
78.	практика	2	0	2
79.	Концертная и конкурсная деятельность	2	0	2
80.	Соло фристайл. Выбор темы и хореография	2	0	2
81.	Построение: хореография и работа батона	2	0	2
82.	Практика	2	0	2
83.	Концертная и конкурсная деятельность	2	0	2
84.	Дуэты. Построение вертикали и горизонтали	2	0	2
85.	Построение роллов и вертикали	2	0	2
86.	практика	2	0	2
87.	Концертная и конкурсная деятельность	2	0	2
88.	Пары. Выбор темы и хореография	2	0	2
89.	Построение: хореография и работа батона	2	0	2
90.	Практика	2	0	2
91.	Концертная и конкурсная деятельность	2	0	2
92.	Команда твирл. Перебросы, роллы, техника предмета.Выстраивание рисунка	2	0	2
93.	Трюки Синхронность исполнения	2	0	2
94.	Практика	2	0	2
95.	Концертная и конкурсная деятельность	2	0	2
96.	-команда фристайл. Выбор темы и подбор хореографии. Раскрытие образа. Рисунок композиции	2	0	2
97.	Перебросы, роллы, перекаты, реверс.	2	0	2
98.	Практика.	2	0	2
99.	Концертная и конкурсная деятельность	2	0	2
100.	-группа фристайл. Выбор темы и подбор хореографии. Раскрытие образа. Рисунок композиции	2	0	2
101.	Перебросы, роллы, перекаты, реверс.	2	0	2
102.	Практика.	2	0	2
103.	Концертная и конкурсная деятельность	2	0	2
104.	-чир-данс программа Хореография, комбинации, рисунок	2	0	2
105.	Работа в парах.Трюки.Синхронность.	2	0	2
106.	Практика	2	0	2
107.	Концертная и соревновательная деятельность.	2	0	2
108.	Итоговая аттестация	4	2	4
	И того	216	10	206

Содержание.

1 год обучения.

1. Вводное занятие

№1. Знакомство. Инструктаж техники безопасности: Правила поведения в Детском центре и на занятиях хореографии: Общественный этикет (познавательная игра «Азбука вежливости»).

№2. Беседа «ОБЖ»: правила поведения на улицах и дома, правила безопасности на дорогах, правила пожарной безопасности, поведения на льду, профилактика ОРВИ.

2. Азбука хореографии

Связь музыки и танца. Характер музыки. Контрастность музыки: быстрая – медленная, веселая – грустная. Понятия: темп – быстро, медленно, умеренно. Начало и конец фразы. Динамика. Прослушивание музыкального материала: Вальс. Марш. Полька.

Подготовительные упражнения.

Упражнения для мышц шеи, плеч, рук, корпуса, ног, стоп:

- деревянные и тряпичные куклы;
- твердые и мягкие руки;
- мельница;
- маятник - перенос корпуса с носков на пятки и обратно;
- растягивание резинки - упражнение для рук;
- пружинки - приседание.
- выпады вперед, в сторону.
- прыжки по VI поз, по II с хлопками впереди и сзади, над головой.

Понятие построения и перестроения.

Основные построения: колонна; шеренга; цепочка; круг, звездочка и т. д.

Основные перестроения: из колонны в цепочку; из шеренги в цепочку; из колонны в шеренгу, из круга в кружочки и т. д.

Музыкально - ритмические движения:

- ходьба бодрая и спокойная с подниманием ног на всей стопе и полупальцах;
- шаг с носка;
- бег с отбрасыванием ног назад и подъемом наверх;
- сочетание ходьбы с бегом
- сочетание бега с ритмичными хлопками;
- притопы (одинарные, двойные, тройной);
- выставление ноги на пятку и носок;
- полуприседания: в повороте, с шагом;
- 1-е свободное положение ног; 2-е свободное положение ног; 3-е свободное положение ног.
- прыжки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, на двух ногах, с ноги на ногу, в поворотах, отбрасывание ног назад.
- вынос вытянутой ноги вперед в сторону на носок и на каблук.
- сочетание прыжков с другими движениями.
- поскоки на месте и с продвижением.
- сочетание поскаков с другими движениями и ритмическими хлопками.
- прямой, боковой галоп.

Положение рук: руки опущены вниз; руки отведены в стороны, подняты вверх, подбоченившись;

Хлопки в ладоши;

Вращения: на месте (магическая точка), по диагонали (по шагам), в подскоках.

Развитие творчества (активизация и развитие творческих способностей детей через игру мышечной, зрительной, эмоциональной памяти и воображения)

Музыкально-ритмические игры (развитие через игру мышечной, зрительной, эмоциональной памяти, чувства ритма и воображения):

- «Внимание, Музыка!»
- «Птички в гнёздышках»
- «Коршун и цыплята»
- «Повторяйка» - с помощью хлопков и притопов повторить ритмический рисунок, заданный педагогом или детьми.
- «Рыбак и рыбки»

Пластические этюды на развитие воображения и творчества на музыку Сен-Санса, П. И. Чайковского и других композиторов.

Составление музыкального образа, характера, настроения, эмоций: “Ветер и листья”, “Снежинки”, Хитрый воробей, Стремительная ласточка, Лебедь, Гордый петушок, Парящий орёл, Смешной пингвин, Заботливая курочка и цыплята, Медведь, Задиристая коза, Кошка, Мышка, Пугливый заяц, Весёлая лягушка, Мудрая змея, Беззаботная бабочка, На катке, Колыбельная, Лучшие подружки, Задавака-Забияка и т.д.

Упражнения с предметами (шары, мячи, платки, бубны, колокольчики, ложки)

3. Партерная гимнастика

Сидя. Постановка корпуса.

Упражнения для стоп: одновременное сокращение стоп «Иголки, утюжки»; поочередное сокращение стоп «Нажимаем на педали»; круговое вращение стоп (веер).

Упражнения для втягивания коленей: различные наклоны.

Релевелян: поочередное поднимание и опускание ноги; одновременное; с отрывом рук от пола, «Ножницы».

Упражнения для выворотности: «Бабочка»

Лежа на спине. Упражнение для группировки мышц в воздухе: “Березка”, «Велосипед».

Лежа на животе: “Лягушка”, «Сфинкс», «Лодочка», «Кольцо», «Корзиночка», «Мостик», шпагаты.

4. Классический танец

- I, II, III и VI позиции ног,
- простой поклон,
- плие I, II, III и VI
- релеве
- арабеск, пордебра
- батман тандю
- шоссе, глисад
- батман тандю жете
- упражнения на формирование подъема стопы
- упражнения на выворотность паха
- упражнения на растяжку для шпагатов
- упражнения на гибкость позвоночника
- упражнения на эластичность подколенных и икроножных связок
- балетный шаг.
- понятие «точка», понятие пасса, тур с V позиции.
- работа головы во время вращения,
- положения пасса
- исполнение тур с V позиции
- вращения: шене, сутеню;
- поворот, нога на пасса;
- поворот, нога в аттитюд;
- поворот, нога вперед, назад, в сторону;
- поворот в захвате;
- турляны: с помощью руки, на полной стопе 360°, на полупальцах 180°.

5. Искусство мажореток и батон твирлинга

- марш
- подскок, подскок с акцентом
- мелкий бег по 6 позиции
- позиции рук: хай ви, хай лоу, «К-к», «Т-т», диагональное положение, «кинжалы», на поясе
- хлопок
- понятие твирлинг. Связь хореографии и твирлинга. Значение гимнастических и акробатических навыков спортсмена. Понятие «Батон».
- спот позиции и переходы
- мертвый батон
- техника владения предметом батон, флаг в сочетании с хореографией. Вращение предметом в разных направлениях и плоскостях. Техника безопасности работы с предметом.
- горизонтальное вращение
- вертикальное вращение внутреннее, внешнее.
- простой вертикальный выброс

- выброс с вращением батона с открытой кисти
- выброс вращением батона с обратной кисти
- «цветочек»
- «солнышко»
- упражнения, направленные на развитие ловкости.
- элементы 1-3 уровня сложности:
- врапы по кисти, ноге, по талии
- прокаты по рукам, по ноге.
- низкие броски
- подготовка к флип
- контакт
- работа в парах.

6. Чир-спорт

Специальная физическая подготовка.

- комплекс на развитие координации и двигательной памяти
- кувырок
- мост
- промокашка
- колесо
- мост переворот вперед и обратно
- комбинации с гимнастическими и акробатическими элементами с работой помпонами.
- танцевальные связки
- захваты, перебросы, подбросы, волны.
- изучение переходов между элементами и способы их комбинирования
- элементы под помпоном: поворот, плие, арабеск.
- подготовка к прыжкам (препарасьон), запрыжка.
- прыжки: с поджатыми, свастика, страдл, разножка

7. История спортивной хореографии и костюма

Тема №1: Спортивная хореография. Батон твирлинг. понятие твирлинг. Связь хореографии и твирлинга. Значение гимнастических и акробатических навыков спортсмена. Понятие «Батон». Привлекая эмоциональностью и современностью, спортивная хореография помогает исключить монотонность и упрощает выполнение сложных комбинаций. Развитие чувства ритма и музыкального слуха. Понятие исполнения спортивных прыжков: Чир прыжки, Лип прыжки. Развитие профессиональных данных: гибкости, выворотности, подъёма стопы, эластичности мышц, музыкальности, сообразительности, координации, коррекция физических недостатков строения тела.

Тема №2 : Батон и помпоны, флаг и шоу программы.

Костюм в программе батон мажоретки, мажоретки помпоны, шоу программы, костюм в батон твирлинге в программе вольный стиль, фристаил.

8. Постановка танцевальных номеров

- чир- программа
- батон твирлинг команда
- маршевое дефиле
- программа помпоны подиум

В постановочных композициях используются материалы классического, современного танца, элементы мажорет-искусства, батон твирлинг, чир-спорт. Здесь надо постоянно обращать внимание детей на определённую манеру исполнения, выразительность, чистоту и синхронность движений.

Практика. Участие в концертной деятельности Дворца творчества, города, области, а также участие в конкурсах и фестивалях городского, областного и международного уровней.

9. Мониторинг

- контрольные нормативы,
- практические и теоретические задания.

2 год обучения.

1. Вводное занятие.

№1. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения в Детском центре и на занятиях хореографии, общественный этикет. Правила поведения на улицах и дома, правила дорожного движения, правила пожарной безопасности. Сцена. Правила поведения за кулисами. Правила техники безопасности на сцене.

№2. Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на улицах и дома, правила дорожного движения, правила пожарной безопасности, поведения на льду. Профилактика ОРВИ и гриппа.

2. Основы классического танца

Теория: №1 Терминология классического танца. Работа мышц и сухожилий.

Практика:

Лицом к палке:

- пти батман отдельно (1 такт 4/4),
- дубль фразе в сторону, вперёд, назад (1 такт 4/4),
- батман фондю в сторону, вперёд, назад,
- батман тандю жете в I позиции в сторону,
- батман тандю «с нажимом»,
- релеве лян на 45° в сторону, вперёд и назад, держась одной рукой за палку,
- поза круазе вперёд и назад на середине зала,
- II пор де бра на середине зала (2 такта 4/4),
- батман тандю жете в I позиции вперёд, назад,
- девлопе в сторону (2 такта 4/4),
- релеве лян вперёд на 90°, держась одной рукой за палку,

Переход к исполнению выученных движений в повороте, держась одной рукой за палку.

Лицом к палке:

- батман тандю жете в V позиции в сторону, вперёд, назад,
- подготовка к ронд де жамб ан лер (2 такта 4/4),
- ронд де жамб партер по точкам ан деор ан дедан (одной рукой держась за палку),
- релеве лян назад на 90°, держась одной рукой за палку,
- гранд батман жете в сторону,
- батман фондю на «условном» сюр ли ку-де-пье слитно,
- батман тандю жете в I позиции в сторону, вперёд (одной рукой держась за палку),
- девлопе вперёд (держась одной рукой за палку),
- поднимание на полупальцы в I, II, V позициях,
- поза эффасе вперёд и назад (на середине зала),
- гранд плие в I позиции,
- батман тандю жете в I позиции назад (одной рукой держась за палку),
- батман тандю жете в V позиции в сторону (одной рукой держась за палку),
- гранд батман жете вперёд (одной рукой держась за палку)
- гранд плие в II, III, V позициях,
- батман тандю жете в V позиции вперёд (одной рукой держась за палку),
- девлопе назад (одной рукой держась за палку),
- поза экарте вперёд и назад (на середине зала),
- гранд плие во II, III, V, IV позициях (одной рукой держась за палку),
- батман тандю жете в V позиции назад (одной рукой держась за палку),
- прыжок соте по I, II, V позициям (1 такт 4/4),
- ронд де жамб партер слитно ан деор ан дедан (одной рукой держась за палку),
- подготовка к ронд де жамб ан лер (одной рукой держась за палку),
- релеве лян в сторону на 90° (одной рукой держась за палку),
- прыжок шажман де пье(лицом к палке) – 2 такта 4/4,
- эшаппе (лицом к палке) – 2 такта 4/4,
- па ассамбле (лицом к палке) – 2 такта 4/4,
- девлопе в сторону (одной рукой держась за палку),
- гранд батман жете в сторону (одной рукой держась за палку).

3. Гимнастика и азы акробатики.

Теория: №1. Терминология гимнастических упражнений. Анатомия, строение суставов, связок мышц.

Правильное положение корпуса при турляках, при затяжках стоя.

Практика:

- перекидка вперед
- перекидка назад
- колесо
- колесо на одной руке
- солнышко

- карандаш
- затяжка вперед турлян
- партерная затяжка-шаг тюльпан
- партерный поворот
- промокашка
- лодочка
- партерный прыжок
- складочка назад
- лебедь

4. История спортивной хореографии.

Тема №1- родоначальники и знаменитые спортсмены батон твирлинга (доклады учащихся и видео просмотр)

Тема №2 – дисциплины батон твирлинга и спортивных мажореток (доклады учащихся и видео просмотр)

Тема №3 – видео просмотр и обсуждение команды Японии-многократных чемпионов мира.

5. Искусство батон твирлинга

- роллы и частичные монстор ролз. Перекаты по телу
- катании на шее (без руки)
- вращения на локтях
- выбросы с локтя
- спин без ограничений
- поворот элюжен
- дубль элюжен
- лансе с тремя резалюшен горизонталь, вертикаль
- двойной , тройной поворот под выбросом горизонталь , вертикаль
- выброс без ограничений вращение 1-2-3 горизонталь, вертикаль
- прием без ограничений вращение 1-2-3 горизонталь, вертикаль
- одинарное исполнение воздушных кульбитов под предметом горизонталь, вертикаль
- шоссе жете под батоном (прием без ограничений)
- шоссе жете дубль под батоном (прием без ограничений)
- шоссе жете перекидной под броском
- шоссе жете партерный поворот под броском горизонталь, вертикаль
- шоссе жете эллюжен под броском
- дубль поворот под броском заход в элюжен, перекидной, кувырок, колесо.

6. История танца и костюма.

Тема №1: Многонациональность России

Национальный костюм регионов России. Обувь. Украшения. Видео просмотр танцев и слушание музыки. Оригинальность народных костюмов. Орнамент, украшения. Женские, мужские, общие танцы - видео просмотр.

Тема №2: Возникновение федерации мажореток и батон твирлинга в России. Состав сборной России. Просмотр видео материалов. Обсуждение. Сравнительный анализ разных групповых программ Чемпионата мира.

Тема №3: Разработка образа для программы фристайл. Эскиз костюма, прически, подбор музыкального материала.

7. Чир-спорт.

- основные позиции ног: шестая, вторая параллельная, выпады, упоры на одной ноге
- основные позиции рук: горизонтальные – позиции рук в горизонтальной плоскости; вертикальные – позиции рук в вертикальной плоскости; диагональные – позиции рук вверх - в стороны, вниз - в стороны
- движения ног: с полным переносом веса ,с частичным переносом веса
- бедра: тряс , скручивание
- корпус: пульсирующие и круговые движения грудной клеткой, горизонтальные смещения корпуса, пульс одинарный , двойной, тройной.
- вращения: осевое и вращение на шагах
- тур
- махи: вперед, назад, в стороны правой и левой ногой
- шпагат правый, левый, поперечный, полушпагаты правый и левый; мост

-прыжки: повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой ноге, надвух ногах, с выпрыгиванием вверх, прыжки на носках и т.д.: выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

-махи, повороты на 180 и 360 градусов, повороты с прыжками, прыжки с ноги на ногу, на правой и левой, на двух, выпрыгивания вверх, прыжки на носках и т.д., выполняемые под разный темп музыки, со сменой направлений и последовательности.

-чир: флаер, спотеры, база, уровни, станты, поддержки.

8. Постановочная и конкурсная деятельность.

-х-строч, соло1, соло фристайл

-команда батон твирл

-группа твирлинг фристайл.

-чир

Практика. Участие в концертной деятельности Дворца творчества, города, области, а также участие в конкурсах и фестивалях городского, областного и международного уровней.

9. Мониторинг

- контрольные нормативы,

- практические и теоретические задания.

3 год обучения

1. Вводное занятие

№1. Инструктаж техники безопасности: Правила поведения в Детском центре и на занятиях хореографии. Сцена. Правила поведения за кулисами. Правила техники безопасности на сцене.

Беседа «ОБЖ»: правила поведения на улицах и дома. Правила безопасного поведения на дорогах. Правила пожарной безопасности.

№2. Беседа «ОБЖ»: правила поведения на улицах и дома, правила безопасности на дорогах. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на льду, профилактика ОРВИ.

2. Основы классического танца

- батман тандю из I позиции в сторону,

- деми-плие в I, II, III, V позиции (2 такта 4/4),

- батман тандю из I позиции в сторону,

- батман тандю и деми-плие в I позиции в сторону, вперёд и назад,

- батман тандю и деми-плие слитное (у палки),

- позы эффасе, круазе, экарте вперёд и назад (у палки),

- ронд де жамб ан лер (лицом к палке),

- препарасьон для ронд де жамб партер ан деор и ан дедан (у палки) – 1 такт 4/4,

- батман сотеню без полупальцев (у палки),

- батман фραπε на 25° в сторону, вперёд, назад (у палки) – 1 такт 4/4, затем 1 такт 2/4,

- дубль фραπε на 25° (у палки),

- батман фондю на 25° (у палки),

- релеве лян на 90° назад (одной рукой за палку),

- перегиб корпуса назад (лицом к палке),

- III пор де бра (4 такта 4/4),

- поза 2 арабеск (у палки),

На середине:

- батман тандю в V позиции по всем направлениям,

- батман тандю и деми-плие по всем направлениям,

- ронд де жамб партер ан деор и ан дедан с остановками на точках,

- релеве лян на 45° в сторону, вперёд,

- батман фραπε в сторону носком в пол,

- батман тандю жете в I позиции в сторону, вперёд,

- 1, 2, 3 арабески,

- прыжки в I, II, V позициях,

Лицом к палке:

- па де бурре с переменной ног – 1 такт 3/4,

- па ассамбле,

- ронд де жамб ан лер (одной рукой за палку),

- па балансе (у палки),

- па балансе (на середине),

- гранд батман жете на носок вперёд, в сторону, назад (у палки).

На середине:

- гранд плие в I, II, III, V позициях ан фас,
- батман фразпе по всем направлениям носком в пол,
- пти батман,
- релеве лян назад на 45°,
- батман дубль фразпе в сторону, вперёд, назад носком в пол,
- батман тандю жете в I позиции назад,
- батман тандю жете в V позиции в сторону, вперёд,
- батман фондю носком в пол по всем направлениям,
- шажман де пье,
- эшаппе,
- ассамбле,
- поднимание на полупальцах в позициях (одной рукой за палку),
- сиссон семплъ,
- плие в III, V, IV позициях эпальман,
- подготовка к ронд де жамб ан лер,
- релеве лян в сторону, вперёд, на 90°,
- девлопе в сторону, вперёд,
- гранд батман жете в сторону, вперёд,
- тан лие на полу вперёд,
- батман сотеню.

У палки:

- гранд ронд де жамб партер на деми-плие после ронд де жамб партер ан деор и ан дедан,
- жете (лицом к палке).

На середине:

- ронд де жамб ан лер ан деор и ан дедан,
- девлопе назад,
- гранд батман жете назад,
- тан лие обратно,
- жете,
- балансе с руками и головой,
- батман фразпе, дубль фразпе, фондю по всем направлениям на 25°,
- па де бурре, с руками в подготовительном положении .

3. Гимнастика азы акробатики

- сочетание гимнастических партерных элементов 1,2 годов обучения

- шаг тюльпан в повороте
- шпагат по кругу.
- партерный прыжок на ноги
- слайд
- устойчивость
- затяжка задняя в повороте на 180 градусов
- двойной турлянь в арабеске.
- «мост» (см)
- «наклон вперед, стоя на скамейке» (см)
- «шпагат со скамейки» (см)
- «шпагат со стула», высотой 50 см
- «перевод палки» (см)
- «поднимание туловища назад» 15 раз (угол в градусах)
- равновесие на одной ноге (сек)
- «прыжки с двойным оборотом скакалки»
- тройное солнышко
- партерный поворот с выходом на ноги
- сложные комбинации на основе гимнастических элементов 1,2,3 года обучения.

4. История костюма и макияжа

Тема №1: Костюм народов мира. Красочность тканей. Украшения. Манера исполнения. Музыкальный аккомпанемент.

Тема №2: Выбор сольного репертуара, музыки, разработка дизайна костюма, прически и макияжа

5. Искусство батон твирлинга

- совершенствование навыков полученных на 2 году обучения.
- работа на техникой. Разучивание элементов и комбинаций уровня А и Элит.
- длинные перебросы, перебросы в сочетании с элементами
- монстр ролз
- длинные комбинации на роллы
- двойные воздушные элементы
- хореографические и гимнастические под броском без ограничения количества и захвата.

6. Чир- спорт

- пирамиды 2 уровень
- пирамиды 3 уровень
- хореографические поддержки
- выброс в пайк, той тач, либерти.
- тройные прыжки
- пируэт со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов.
- пируэт из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов.
- пируэт в позах (efasse, croisee).
- кросс:**
- шаги с координацией трех, четырех и более центров.
- шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.
- па эшапе с поворотом.
- па шассе как подготовка к большим прыжкам.
- соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.
- вращения по кругу.

Комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.

7. Постановочная деятельность и участие в конкурсах

- соло 1, соло фристайл, дуэты, пары
- команда твирл
- команда фристайл
- группа фристайл
- чир-данс программа

Практика. Участие в концертной деятельности Дворца творчества, города, области, а также участие в конкурсах и фестивалях городского, областного и международного уровней.

8. Итоговая аттестация

Практика. Итоговое занятие проводится в форме зачета, контрольного занятия, открытого занятия, контрольного среза знаний, участия в отчетном концерте Дворца.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение

Для организации образовательной деятельности необходимо иметь: танцевальный зал с высокими потолками, оборудованный специальным паркетным покрытием, танцевальными станками, зеркалами, гимнастическими лавками и гимнастическими матами. Комплект аудиоаппаратуры: 1 магнитофон, CD-диски, флешки.

Наличие костюмерной.

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность по программе осуществляет педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Методическое обеспечение

Методы, используемые при обучении хореографии:

- словесный;
- метод показа;
- практический;
- игровой;
- объяснительно-иллюстративный;

- проблемно-поисковый;
- формирования умений и навыков;
- применения знаний;
- творческой деятельности;
- контроля;
- метод эмоционального воздействия;
- моделирование;
- метод образного видения;
- метод придумывания;
- метод импровизации.

Неотъемлемой частью каждого занятия является **разминка**. Это целый ряд упражнений и танцевальных элементов (галоп, подскоки, бег с захлестыванием голени назад, шаг полки и т.д.), которые помогают учиться развивать координацию движения, чувство ритма, способствуют физическому укреплению определенных групп мышц, что позволяет быстрее разучивать предлагаемый материал. Значительное место занимает **классический тренаж у станка, работа с предметом, общефизическая и гимнастическая подготовка и чирспорт. Общефизическая и гимнастическая подготовка** – это подготовка к исполнению движений на середине. Она несет задачу образности и выражения пластического состояния. Вместе с выработкой технических навыков она способствует развитию выразительности. Программа также включает изучение элементов **классического танца**, что является очень важным для выработки правильной осанки, танцевального шага, для овладения определенной танцевальной техникой. Чир спорт и общефизическая подготовка укрепляет мышечный корсет тела, формирует эмоциональную устойчивость.

Большая часть занятий отводится **работе с предметом**. Во время работы с батоном развивается координация, моторика и сила руки, скорость и ловкость. Укрепление полученных знаний происходит во время постановочной деятельности, когда полностью проученные связки и элементы выстраиваются в логично построенную программу.

1-ый год обучения:

Во время обучения используются игровые формы (в младшей группе), проводятся занятия – соревнования на силу, скорость, четкость исполнения движений, что позволяет эффективно усваивать изученный материал. Используется в обучении такая форма работы как **импровизация**.

Учитывая, что дети 5 лет отличаются неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном движении, обучение данного возраста ограничивается необходимыми подготовительными упражнениями, направленными на выработку правильной осанки, развитие элементарных танцевальных навыков. Физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех качеств. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключающей излишний поясничный прогиб, сутуловатость, косолапость. У детей данного возраста наглядность в обучении имеет важное значение. В обучении используется игровая форма работы, что помогает усваивать детям данное движение в более доступной для их восприятия форме. Обучение детей этого возраста начинается с упражнений по **ориентировке в пространстве**. Большое организующее значение принадлежит музыке, поэтому **на первом году обучения главной задачей является развитие координации слуховых и двигательных навыков**. Тренировка ориентирования в пространстве начинается с ходьбы в различных рисунках. Освоение разнообразных шагов на целой ноге, на полупальцах, способствуют развитию правильной осанки и равновесия и являются основой для освоения танцевальных движений. Учитывая, что внимание детей этого возраста быстро притупляется, дается образное восприятие движения.

Репертуар для детей 1-го года обучения подбирается соответственно их возрасту и степени сложности. Для лучшего усвоения танцев используются образные постановки.

Ко второму году обучения у детей усиливается работа мышц и суставов, развивается равновесие, ориентировка в пространстве, дети получают достаточные навыки для дальнейшего разучивания материала. Больше внимания уделяется работе предмета и использованию трюков, техническим навыкам- скорости и силе- что формируется путем конкурентных условий и исполнением сольных программ. Используются простые гимнастические и акробатические элементы, с работой предмета. Обращается внимание на характер и манеру исполнения. Практикуются такие методы работы как: наглядный показ педагога, анализ программ, распределение ценности элементов, показ детей (игра «повтори движение»), соревновательные игры на скорость, ловкость и силу групп, прослушивание музыки.

Репертуар второго года обучения строится в основном на основе искусства батон твирлинга и чир спорта.

Третий год обучения предусматривают повышение технического мастерства и художественной выразительности. Особое внимание уделяется технике предмета, сложности элементов, характеру исполнения, работе над артистичностью и актерским мастерством. На третьем году обучения большее количество времени отводится постановочной работе. Детям предоставляется самостоятельность в подборе движений и участии в постановке программы, что развивает у них творческую инициативу, и сложность работы с предметом. Используются такие методы работы как: импровизация, занятие, составленное из комбинаций, придуманных детьми, также прослушивание музыки является одной из форм обучения.

Репертуар третьего года обучения строится на работе с предметом категории А и Элит, с использованием технических, гимнастических и акробатических элементов.

На занятии с учащимися всех групп детей постоянно используются видеозаписи, аудиоматериал, фотографии.

Стимулируют активность детей праздники, концертная деятельность, мероприятия, направленные на сплочение коллектива: дни именинника, походы, новогодние огоньки и т.д.

В процессе обучения и воспитания включаются и родители. Родители оказывают помощь в проведении различных мероприятий, концертов, пошиве костюмов, являются спонсорами коллектива.

Все средства и методы, используемые в образовательном процессе, позволяют учащимся, прошедшим курс обучения по предлагаемой программе, получить общие сведения об искусстве спорта и хореографии, специфике развития новых видов спорта, расширить знания о культуре народа, выйти на допрофессиональный уровень подготовки.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система контроля и оценивания результатов.

входное тестирование

Первичная диагностика учащегося

№		1	2	3	4		Проверочные упражнения и задания
1.	Тип пропорций тела					Брахиморфная 2 Мезоморфная 3 Долихоморфная 4	
2.	Осанка					Кифоз (сутулость) 2 Лордоз (седлообразная спина) 2 Ассиметрия лопаток 2 (незначительный сколиоз) Нормальная(правильная) 4	
3.	Строение ног					О-образные 2 Х-образные 2 Прямые 4	
4.	Анатомическое строение стопы					Плоскостопие 2 Косолапие 3 Нормальное 4	
5.	Форма подъёма стопы					Маленький 2 Высокий 4	
6.	Выворотность стопы					Недостаточная 2 Хорошая 4	I и V позиции
7.	Выворотность ног (бёдра, голени)					Недостаточная 2 Средняя 3 Хорошая 4	• Grand-plie • «лягушка» • Отведение ноги из

						положения «в сторону на «90°» назад
8.	Гибкость тела				<i>Недостаточная</i> 2 <i>Средняя</i> 3 <i>Хорошая</i> 4	<ul style="list-style-type: none"> Наклон вперёд из положения стоя Наклон вперёд из положения сидя «Корзиночка»
9.	Танцевальный шаг (амплитуда)				<i>Маленький</i> 2 <i>Средний</i> 3 <i>Большой</i> 4	Поднимание ноги на «90°» и выше в 3-х направлениях: <ul style="list-style-type: none"> Пассивный шаг- Активный шаг –
10.	Прыжок				<i>Низкий</i> 2 <i>Высокий</i> 4	<ul style="list-style-type: none"> Прыжки по VI и I позициям
11.	Эластичность плечевого пояса и подвижность плечевых суставов				<i>Недостаточная</i> 2 <i>Средняя</i> 3 <i>Высокая</i> 4	Упражнение «замок»
12.	Чувство метроритма, музыкальный слух				<i>Недостаточное</i> 2 <i>Среднее</i> 3 <i>Хорошее</i> 4	Задание: прохлопать заданный ритмический рисунок
13.	Музыкально-ритмическая координация движений				<i>Недостаточная</i> 2 <i>Средняя</i> 3 <i>Хорошее</i> 4	Задания: <ol style="list-style-type: none"> промаршировать под музыку выполнить подскоки.
14.	Эмоциональность				<i>Недостаточная</i> 2 <i>Умеренная</i> 3 <i>Высокая</i> 4	
15.	Воображение (артистизм)				<i>Недостаточное</i> 2 <i>Умеренное</i> 3 <i>Хорошее</i> 4	Задание на заданный образ
16.	Внимание, сосредоточенность				<i>Недостаточное</i> 2 <i>Хорошее</i> 3 <i>Высокое</i> 4	
17.	Интерес к хореографии				<i>Недостаточный</i> 2 <i>Повышенный</i> 3 <i>Высокий</i> 4	
18.	Коммуникабельность				<i>Недостаточная</i> 2 <i>Повышенная</i> 3 <i>Средняя</i> 4	
19.	Темперамент				<i>Меланхолик</i> 1 <i>Флегматик</i> 2 <i>Холерик</i> 3 <i>Сангвиник</i> 4	

Творческое объединение: *Студия спортивной хореографии «Ритмы города»*

Дворец

творчества детей и молодежи г. Калининграда

Ф.И. учащегося: _____

Дата: _____ 20 ____ г.

Педагог:

Гурьева Н.В. _____

Рекомендации: _____

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется таблица 1.

Таблица 1 - Оценка результативности обучения по программе

Этап обучения	Низкий	Средний	Высокий
I год обучения I п/г	Повторение за педагогом несложных движений, музыкальных Ритмов	Правильное повторение за педагогом движений и ритмических рисунков. Наличие базовых знаний	Наличие базовых знаний. Хорошие природные специальные данные: выворотность, эластичность суставов и связок, прыгучесть. Знание правильного положения предмета.
I год обучения II п/г	Терминология движений. Исполнение всех пройденных движений и прыжков. Гимнастические элементы с ненатянутыми ногами, нескоординированные руки и стопы, предмет вращается слабо. Ошибки приема предмета после броска.	Знание терминологии Методически грамотное исполнение движений, прыжков, простых упражнений. Ловит предмет, вращение в хорошем темпе, знает ропростые врапы и роллы. Гимнастические выполнены , плотность и качество позиций не четкое.	Выразительное исполнение пройденного материала. Четкость, координированность. Умение исполнять движения по выворотным позициям. Чувство ритма, характера исполняемых движений. Умение держать точку на вращениях. Легкий прыжок. Гимнастические элементы выполнены с хорошей амплитудой и балансом.. Простой уровень работы с предметом, ровность горизонтали и вертикали.
II год обучения I п/г	Исполнение экзерсиса, прыжков, танцевальных и гимнастических элементов, не сохраняя позиции. Вращение предмета с ошибкой захвата.	Методически грамотное исполнение экзерсиса, прыжков, танцевальных и гимнастических элементов, вращений батона во всех плоскостях. Простой бросок, простой захват.	Четкое и выразительное исполнение всех движений, сочетание их в сложные комбинации. Исполнение несложных трюков.
II год обучения III п/г	Знание методики движений, исполнение проученных несложных комбинаций	Сочетание элементов в сложные комбинации. Исполнение простых и сложных движений тела и предмета. Исполнение несложных трюков.	Правильная техника исполнения движений. Исполнения трюков под предметом. Захват без контакта глаз. Двойные и тройные элементы.
III год обучения I п/г	Знание методики твирлинга и классического танца Исполнение маленьких, средних и больших прыжков, гимнастических элементов. Способность к отработке проученных элементов под контролем педагога.	Правильное исполнение движений, умение их использовать в танце Хорошая техника предмета. Наличие трюков под предметом. Знание методики исполнения движений.	Отточенное исполнение. Исполнение трюков, сольных партий. Выразительные программы. Передача характера движений. Хорошая координация движений, скоростные качества

III год обучения II п/г	Знание всех проученных движений, исполнение их в простых комбинациях в простом ритме. Вращение предметом, прямой и обратный захват. Двойные элементы под броском.	Умение самостоятельно отрабатывать проученные элементы Умение менять ритмический рисунок, координированное и эмоциональное исполнение пройденного материала. Вращение предметом, захваты без контакта глаз, тройные трюки. Воздушные элементы гимнастики.	Умение видеть, чувствовать, исправлять свои и чужие ошибки. Оказывать помощь. Виртуозное исполнение движений и программ. Исполнение сложных сольных партий. Хорошая техника. Передача характера программы. Вращение батоны с отличной скоростью, сложные трюки, 4-5 элементов. Устойчивый момент риска. Длинные продолжительные роллы, мостеролз..
-------------------------------	---	--	---

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2019-2020 учебный год

Периоды	Аудиторный период		
	1-е полугодие	Каникулы	2-е полугодие
Кол-во недель	14*/16	1	19
Даты периодов	15.09*/1.09 – 31.12.2019	1.01-7.01.2020	8.01-31.05.2020

* - первый год обучения

Список литературы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 г.)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-ОЗ»
3. Н. Гурьева «Батон твирлинг. Руководство по обучению тренеров. 1 уровень», г. Астрахань, 2018г.
4. Боброва Г. Искусство грации. - М.: Детская литература, 1986.
5. Гигиена детей и подростков: Учебник/под ред. Г.Н. Сердюковской. – М.: Медицина, 1989.
6. Гразиозо Чеккетти «Полный учебник классического танца», М., 2007г
7. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Физическое воспитание: Учеб. Пособие для сред. спец. учеб. заведений. – М.: Высш. шк., 1989.
8. Зиновьева Т.С. «Виды подготовки спортсмена-танцора высшей квалификации команды формейшен в спортивных танцах: характеристика сущности»
9. Костровицкая В., Писарев А. «Школа классического танца», «Искусство», Ленинградское отделение
10. Кузьменко М.В., Фахриева Ф.А., Болдырева В.Б. «Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев». Вестник Тамбовского университета. Серия гуманитарные науки.
11. Лисицкая Т. «Хореография в гимнастике», М., 1984г.
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
13. Найпак В.Д. «От простого к сложному». Гимнастика ежегодник 1986.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
15. Физическая работоспособность спортсменов и ее восстановление в процессе спортивного совершенствования: Сборник научных трудов. – Омск, 1979.
16. Coaches Level I Twirling WBTF, 2013, Japan Baton Twirling Association
17. Basic Skills Certification Program, WBTF, 2013, Japan Baton Twirling Association.