

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «Радуга» г.Тайшета

Рассмотрено:

на Методическом совете Муниципального  
бюджетного учреждения дополнительного  
образования «Центр дополнительного  
образования «Радуга» г.Тайшета  
протокол № 6 от 30.05. 2023г.

Утверждаю:

директор Муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования  
«Радуга» г.Тайшета  
Приказ №140 от 30.05.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности**

**«Танцуй-онлайн»**

**Адресат программы:**

обучающиеся 8-12 лет.

**Срок реализации:** 1 месяц

**Уровень:** ознакомительный

**Разработчик программы:**

Шалаева В.Д., педагог  
дополнительного образования

Довганев А.А., педагог

дополнительного образования.

Тайшет, 2023 г.

## Лист изменений и дополнений

| Дата внесения изменений | Внесенные изменения | На основании / в соответствии | Утверждение изменений                                                                                                                                              |
|-------------------------|---------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023                    | Реализуется впервые | Социальный заказ              | <p>Рассмотрено и одобрено на заседании методического совета (Протокол № 6 от 30.05.2023 г.)</p> <p>Утверждена приказом МБУДО «ЦДО «Радуга» от 30.05.2023 № 140</p> |

## Содержание

### Пояснительная записка

|                                                    |   |
|----------------------------------------------------|---|
| Актуальность, педагогическая целесообразность..... | 3 |
| Отличительные особенности программы.....           | 3 |
| Адресат программы.....                             | 4 |
| Срок освоения, форма обучения, режим занятий.....  | 4 |
| Цель программы.....                                | 4 |
| Задачи программы.....                              | 4 |

### Основные характеристики программы

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Объем программы.....         | 5  |
| Содержание программы         |    |
| Планируемые результаты ..... | 10 |

### Организационно-педагогические условия

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Учебный план                      |    |
| Календарный учебный график        |    |
| Оценочные материалы.....          | 11 |
| Методические материалы.....       | 12 |
| Условия реализации программы..... | 13 |

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Список использованных источников информации ..... | 15 |
|---------------------------------------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| Приложения..... | 16 |
|-----------------|----|

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцуй - онлайн» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. и иными законодательными актами Российской Федерации в сфере образования, а также Уставом и нормативно-локальными актами Учреждения».

### **Направленность программы художественная.**

**Актуальность программы** Современный танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. Современные танцы - это танцы, которые модны и популярны на данный момент. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом – «популярный танец». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Тенденция увлечения современными танцами позволяет удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности детей младшего и среднего школьного возраста через танцевально-игровую деятельность посредством современной хореографии, адаптироваться к условиям современной жизни.

Дистанционное обучение хореографическому искусству отвечает потребностям детей и родителей, желающих расширить свои знания в этой области. Поскольку эта форма обучения еще только входит в практику дополнительного образования, она еще не имеет достаточного методического и диагностического материала для коррекции и улучшения этого вида образования. Поэтому вклад каждого педагога, создание методического материала для дистанционного обучения, сейчас особенно актуальны, так как позволяют накапливать и анализировать материалы, улучшая этот вид образования.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Танцуй - онлайн» составлена с учетом последовательности в преподавании хореографии и соответствует уровню развития обучающихся 8–12 лет.

Содержание программы предлагает материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений, игровой материал.

Занятия по хореографии, включенные в программу, позволяют раскрыть даже самые минимальные способности ребёнка, способствующие развитию индивидуальных особенностей, аналитического мышления и зрительной памяти.

**Педагогическая целесообразность** заключается в обеспечении общего гармоничного, психологического, духовного и физического развития ребенка; в формировании разнообразных умений, способностей и знаний в области современного танца; в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Условия реализации и содержание программы ориентированы на соответствие положениям *стратегии развития Иркутской области*<sup>1</sup> (Приоритет 1.«Накопление и развитие человеческого капитала», п.1.1 «Образование»)

**Адресат программы:** Запись обучающиеся от 8 до 12 лет осуществляется через Навигатор дополнительного образования. Комплектование групп осуществляется на добровольной основе по одновозрастному принципу. Дети-инвалиды и дети с ОВЗ к занятиям не допускаются (исключая детей с незначительными нарушениями речи).

---

<sup>1</sup> Стратегия социально-экономического развития Иркутской области до 2036 года.

## **Психолого-педагогическая характеристика возрастных групп**

Реализация данной программы в образовательном процессе выстраивается с учётом возрастных психофизических особенностей обучающихся.

Общие характерные черты возраста от 8 до 12 лет : любознательность, конкретность мышления, подражательность, подвижность, неумение концентрировать долго свое внимание на чем-либо одном. У обучающихся этого возраста высок авторитет старшего товарища или взрослого, появляется способность ставить цели, касающиеся самого себя, своего собственного поведения. Приобщаясь к музыке, они усваивают несложные музыкальные формы, тем самым развивается чувство ритма, музыкальный слух и память, развивается творческая фантазия и танцевальные данные.

**Срок освоения программы:** 1 месяц, 4 недели.

**Форма обучения** – дистанционная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцуй онлайн» является краткосрочной, реализуется в период летних каникул. В силу краткосрочности периода обучения есть возможность реализовать программу в любой период учебного года.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом; продолжительность академического часа 40 минут.

## **Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие интереса ребенка к искусству танца, а также поддержание физической и двигательной активности, посредством занятий по хореографии с применением дистанционных технологий.

### **Задачи:**

#### *Обучающие*

- раскрыть творческий потенциал обучающихся через танец;
- создать танцевальную композицию с включением элементов из мастер классов;

#### *Развивающие:*

- развитие танцевальных способностей: чувства ритма, координации, пластики, зрительной и музыкальной памяти;
- укрепление здоровья, формирование правильной осанки, развитие силы и выносливости;

#### *Воспитательные:*

- воспитать любовь к танцам и музыке.

**Объём программы:** 16 часов.

## **Содержание программы**

### **1.Танцевальный мастер класс – 8 часов.**

#### **1.1 Современный танец: хип-хоп, брейк-данс.**

*Теория.* Понятие современного танца как направление в хореографии.

*Терминология* в «хип-хоп» и «брейк данс».

*Практика.* Движения : Brooklyn Bounce, KRISS-KROSS, "восьмерка", Curve (керф), элементы брейк-данса «top rock» и «footwork».

#### **1.2 Занятие на развитие импровизации.**

*Теория.* Знакомство с понятием импровизация, применение в танце.

*Практика.* Импровизируем под музыку, меняя темп и ритм музыкальной композиции.

#### **1.3 Игро-ритмика.**

**Практика.** хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»); поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт, ходьба в полуприседе; удары ногой на каждый счёт и через счёт, подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно; игры "день и ночь" "шарики" "Цапля и лягушки".

#### 1.4 Занятие на развитие координации.

**Теория.** Знакомство с понятием координация. Умение согласовывать движения различных частей тела.

**Практика.** Упражнения на развитие координации (цапля, совмещение шагов и хлопков, смена позиций рук от медленного темпа до быстрого). Изучение комбинации.

#### 2. Танцевальный флешмоб - 8 часов.

**Теория.** Словесное объяснение и наглядный показ движений изучаемого танца.

**Практика.** Разучивание и выполнение по музыке следующего танца:

Флешмоб "Не детское время".

#### Календарный учебный график

|                                           |                                                      |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Раздел/месяц<br/>(теория/практ.)</b>   | июнь                                                 |
| <b>Раздел 1</b> Танцевальный мастер класс | Всего 8 часов.<br>Теория -3 часа<br>Практика 5 часов |
| <b>Раздел 2</b> Танцевальный флешмоб      | Всего 8 часов.<br>Теория -3 часа<br>Практика 5 часов |
| <b>Всего</b>                              | 16 часов.                                            |

#### Учебный план

| № п/п                     | Содержание разделов              | Кол-во часов |        |          | Педагогический контроль             |
|---------------------------|----------------------------------|--------------|--------|----------|-------------------------------------|
|                           |                                  | всего        | теория | практика |                                     |
| Танцевальный мастер класс |                                  |              |        |          |                                     |
| 1.                        | Современный танец                | 2            | 1      | 1        | Тестирование                        |
| 2.                        | Занятие на развитие импровизации | 2            | 1      | 1        | Контрольное занятие                 |
| 3.                        | Игро-ритмика                     | 2            | -      | 2        | Контрольное занятие<br>Тестирование |
| 4.                        | Занятие на развитие координации  | 2            | 1      | 1        | Контрольное занятие<br>Тестирование |
| Танцевальный флешмоб      |                                  |              |        |          |                                     |
| 6.                        | Флешмоб "Не детское время"       | 8            | 3      | 5        | Концертное занятие                  |
|                           | Итого:                           | 16           | 6      | 10       |                                     |

#### Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы, обучающиеся:

*Будут знать:*

- основные приемы движений;
- технику исполнения;
- традиционное построение занятия.

Будут уметь:

- правильно исполнять простейшие движения;
- чувствовать образ, настроение и характер музыки.

### Оценочные материалы

Для оценки результатов обучающихся в дистанционном обучении, применяется такая форма контроля как устный опрос и контрольный онлайн-показ выученного флешмоба.

### Способы контроля:

**Раздел "Танцевальный мастер класс"** заканчивается самостоятельным показом обучающихся изученных комбинаций;

**Раздел "Танцевальный флешмоб"** содержит в себе изучение танцевальных связок которые в последствие соединяются в флешмоб.

Мониторинг освоения результатов по программе проводится на протяжении всего периода обучения. Результаты фиксируются в таблице.

| ФИ обучающегося | Физические данные | Музыкально-ритмические способности | Сценическая культура | Владение акробатическими элементами |
|-----------------|-------------------|------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|
|                 |                   |                                    |                      |                                     |
|                 |                   |                                    |                      |                                     |

### Методические материалы

**Формы обучения и виды занятий:** на занятиях преобладает практический вид деятельности. Соотношение теоретического и практического материала составляет 1:4.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, репродуктивный, игровой.

**Структура мастер-класса** предполагает следующие этапы:

- подготовительный этап: разминка, движения по диагонали.
- основной этап (в зависимости от типа занятия): изучение нового материала или закрепление ранее пройденного;
- заключительный этап: подведение итогов занятия, рефлексия.

Реализация данной программы базируется на следующие принципы:

- *принцип дидактики* (построение учебного процесса от простого к сложному, от частного к общему).
- *принцип актуальности* (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности детского объединения).
- *принцип системности* (подразумевает систематическое проведение занятий).
- *принцип творческой мотивации* - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Репертуар и музыкальный материал (произведения популярной инструментальной и симфонической музыки) подбирается с учетом возраста и предпочтений детей.

### Учебно-методические материалы для обучающихся

| № п/п | Наименование                                                               | Форма                              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1.    | Правила для новичка «Поведение на учебном занятии»                         | - печатный<br>- электронный*.doc   |
| 2.    | Правила для новичка «Клятва танцора»                                       | - печатный,<br>- электронный *.doc |
| 3.    | Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» | - печатный<br>- электронный*.doc   |

### Информационно-методические материалы для родителей

|    |                                                       |                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Правила для новичка «Клятва танцора»                  | - печатный<br>- электронный*.doc                                                          |
| 2. | Памятка «Правила общения в коллективе»                | - печатный<br>- электронный*.doc                                                          |
| 3. | Азбука современного танца для детей                   | - печатный<br>- электронный*.doc                                                          |
| 5. | Влияние хореографического искусства на здоровье детей | <a href="http://www.horeograf.com/category/new">http://www.horeograf.com/category/new</a> |

### Условия реализации программы

Для проведения занятий используется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям:

- мультимедийное оборудование (компьютеры, ноутбук, планшет);
- звуковоспроизводящая аппаратура;
- сеть интернет.

#### Кадровое обеспечение

Обучение по программе осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее художественной направленности, профессиональные знания и умения педагога отвечают квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах

**Воспитательный компонент программы** реализуется через содержание репертуарного плана, привлечение детей к социально-культурной деятельности (акции, коллективные творческие дела, массовые мероприятия на уровне учреждения и муниципалитета), а также через организацию сотрудничества с родителями, т.е. родители постоянно информированы о динамике развития навыков, о способах ликвидации/корректировки затруднений. Информационно-просветительская и информационно-профилактическая работа с родителями осуществляются в ходе встреч и/или с использованием мессенджеров в сотрудничестве с социально-психологической службой Центра.

Приложение 1.

**Оценочные материалы**

**Тестовое задание по разделу «Комбинированный танец «footwork» и «torock»  
(практический блок)**

ФИО \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

| Критерий оценивания                                                                  | Баллы (от 1 до 5-ти)<br>Самооценка учащегося | Баллы (от 1 до 5-ти)<br>Оценка педагогом |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|
| Уровень физической подготовки                                                        |                                              |                                          |
| Импровизация                                                                         |                                              |                                          |
| Оценивание танцевальных связок для составления индивидуальных композиций             |                                              |                                          |
| Оценивание танцевальных связок для составления коллективных (синхронных) композиций. |                                              |                                          |
| Качество выполненной танцевальной связки, выступления в концертах, фестивалях.       |                                              |                                          |
| Сумма баллов                                                                         |                                              |                                          |

Данная таблица заполняется на каждого ребенка. Каждый критерий оценивается по 5-ти балльной шкале. По суммарному количеству баллов определяется уровень освоения раздела программы:

высокий уровень – 36-50 баллов

средний уровень – 21-35 баллов

низкий уровень – 0-20 баллов

Максимальное количество баллов, которое учащийся может набрать за творческую работу- 50.

Уровень физической подготовки оценивается по выполненным нормативам на (силу, выносливость, гибкость, скорость, ловкость) в соответствии с возрастом.



Приложение 2.

**Тестовое задание по разделу «Комбинированный танец «footwork» и «torock» (теоретический блок)**

|    | Задание                                                                                                                         | Ответ обучающегося |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1. | Что такое Freeze?<br>А) Вращение.<br>Б) Замирание.<br>В) Забежка.<br>Г) Прыжок.                                                 |                    |
| 2. | Элемент Back Spin это:<br>А) Вращение.<br>Б) Замирание.<br>В) Забежка.<br>Г) Прыжок.                                            |                    |
| 3. | Элемент Six Steps это:<br>А) Акробатический элемент. Б) Силовой элемент.<br>В) Танцевальный элемент.<br>Г) Замирание.           |                    |
| 4. | Какой элемент выполняется на верхнем уровне (Torock)?<br>А) Cross steps.<br>Б) Back spin.<br>В) Flare.<br>Г) Air baby freeze.   |                    |
| 5. | Какой элемент не является базовым в Torock?<br>А) Indian steps.<br>Б) Cross steps.<br>В) Kick steps.<br>Г) Air flare.           |                    |
| 6. | Какого элемента Footwork не существует?<br>А) Six steps.<br>Б) Ten steps.<br>В) Three steps.<br>Г) Twenty steps.                |                    |
| 7. | Какой элемент не является базовым элементом Footwork?<br>А) Kick out.<br>Б) Six steps.<br>В) Air baby freeze.<br>Г) Kick steps. |                    |

« 5» - 7 правильных ответов

«4» - 6-5 правильных ответов

«3» - 4 правильных ответа

## Приложение 2

### Методические разработки

#### Мастер-класс «Особенности организации подготовительной работы при изучении танцевальных элементов в брейк-дансе»

##### Назначение:

демонстрация методики проведения подводящих упражнений, проводимых с обучающимися при осуществлении подготовительной работы на занятиях брейк-дансом;

**Целевая аудитория:** педагоги дополнительного образования.

**Методы:** словесные (рассказ, объяснение), наглядные (демонстрация способа деятельности).

##### Подготовительно-организационный этап

(сообщение цели, задач, актуальности темы мастер-класса)

##### Цель:

сформировать представление о необходимости подводящих упражнений при изучении танцевальных элементов в брейк-дансе и специфике их выполнения.

##### Задачи:

Показать необходимость организации начала занятия брейк-дансом с применением подводящих упражнений.

Ознакомить с комплексом подводящих упражнений к выполнению танцевальных элементов в брейк-дансе и продемонстрировать их выполнение.

##### Введение:

Мне хотелось бы ознакомить Вас со своей системой работы по организации начала занятия брейк-дансом с применением подводящих упражнений.

Выполнение танцевальных элементов брейк-данса – достаточно специфический вид физической нагрузки, требующий значительных затрат сил и энергии, демонстрации гибкости, ловкости, выносливости, проявления целеустремленности и воли.

Достижение качественного результата невозможно без предварительной подготовки. На своих занятиях в качестве подготовки я использую подводящие упражнения.

Техника подводящих упражнений - это развитие мышечной памяти.

При выполнении подводящих упражнений обучающийся невольно принимает нужное положение тела, выполняет движение определенным способом. Так появляются именно те мышечные ощущения, которые способствуют описанию, объяснению танцевального движения в брейк-дансе. Подводящие упражнения должны быть сходными по своей структуре с движениями в целом или какой-то частью разучиваемого движения.

Способ организации подводящих упражнений — фронтальный (эти упражнения используются в вводной части или в общеразвивающих упражнениях). При систематическом применении подводящие упражнения способствуют быстрому и успешному обучению движениям.

##### Основной этап

(прямой комментированный показ в действии способов выполнения подводящих упражнений)

Примеры подводящих упражнений представлены в таблице.

| Элементы брейкинга | Описание                                                                            | Подводящие упражнения                            |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Windmil (гелик)    | в русском: гелик (от Helicopter) - Вращение на полу с широко расставленными ногами. | Turtle(черепаха)<br>Backspin (вращение на спине) |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                                                                                                                           | Кувырок назад через плечо                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Muchmill (мачмил)</p>     | В русскоязычном варианте: бочка — разновидность Windmill, Выполняется почти так же как и обыкновенный Windmill, только со скрещенными в щиколотках ногами. Принцип вращения тот же самый. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>Airtwist (эйртивист)</p>  | Наверное самый сложный элемент нижнего брейка. Человек, выполняющий элемент находится в стойке на руках, совершает махи ногами и за счет махов крутится и подпрыгивает на руках.          | Стойка на руках.<br>Заход. Руку вести широко, амплитудно, и ставить завёрнуто пальцами к себе в район ноги, локоть наружу. Провернуться на входящей руке по оборота. Перенос веса с входящей руки на толчковую. После захода вращение на руках, переход на правую                                        |
| <p>Headspin (хэдспин)</p>  | Вращение на голове                                                                                                                                                                        | Стойка на голове<br>Махи ногами в стойке на голове                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Backspin (бэкспин)</p>  | вращение на спине с прижатыми к телу руками и ногами.                                                                                                                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отрабатываем внутренний мах ногой стоя/сидя →</li> <li>2. Переходим через бок на верхнюю часть спины, прямые ноги в складку на себя →</li> <li>3. Само вращение на спине</li> </ol>                                                                            |
| <p>Swipe(свайпс)</p>       | вращение тела на 360 градусов вокруг горизонтальной оси.                                                                                                                                  | <p>Переброска рук с одной стороны на другую.<br/>Переброска рук + переброска ног.<br/>Продолжаем, но приземляемся на одну толчковую ногу. Вторую, махающую, стараемся не ставить на пол, а ударжать на весу при приземлении.<br/>Стоя на опорной ноге и разноименной с ней руке, делаем отталкивания</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>опорной ногой (прыжочки на опорной ноге). Маховая нога на весу, таз не проваливаем!</p> <p>В прыжке опорную ногу перебрасываем через маховую и ставим на пол. Маховая не касается пола!</p> <p>Дальше поднимаем свайпс. Толкаемся ногой вверх, махающая нога делает движение вверх (не под углом в сторону, а именно вверх себя подкидываем повыше)</p> <p>Заход на свайпс сверху. Базовый заход на power-move. Заходим по кругу, задавая себе вращение и скрутку.</p> |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Завершающий этап** (экспресс-опрос с целью проанализировать значение мастер-класса для присутствующих педагогов)

### Информационное обеспечение программы

1. В данной программе использованы материалы методического портала dancehelp.ru:
1. Образ и движение в танце. Методика работы с детьми от 7 до 12 лет (преподаватель Кейхель М., г. Санкт-Петербург) [https://dancehelp.ru/catalog/722\\_obraz\\_i\\_dvizhenie\\_ritmoplastika\\_metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_ot\\_4\\_do\\_7 лет/](https://dancehelp.ru/catalog/722_obraz_i_dvizhenie_ritmoplastika_metodika_raboty_s_detmi_ot_4_do_7 лет/)
2. Авторская методика развития выворотности в танце для детей 8-15 лет (преподаватель Кейхель К., г. Санкт-Петербург) [https://dancehelp.ru/catalog/575-Avtorskaya\\_metodika\\_razvitiya\\_vyvornosti\\_v\\_tantse\\_dlya\\_detey\\_8\\_15 лет/](https://dancehelp.ru/catalog/575-Avtorskaya_metodika_razvitiya_vyvornosti_v_tantse_dlya_detey_8_15 лет/)
3. Развитие профессиональных данных танцовщика (преподаватель Силкин П., г. Санкт-Петербург) [https://dancehelp.ru/catalog/691-razvitie\\_professionalnykh\\_dannykh\\_tantsovshchika/](https://dancehelp.ru/catalog/691-razvitie_professionalnykh_dannykh_tantsovshchika/)
4. Народно-сценический танец в детском хореографическом коллективе. 1-2 год обучения (преподаватель Харитонов Н., г. Краснодар) [https://dancehelp.ru/catalog/743\\_narodno\\_stsenicheskiy\\_tanets\\_v\\_detskom\\_khoreograficheskom\\_kollektive\\_1\\_2 god\\_obucheniya/](https://dancehelp.ru/catalog/743_narodno_stsenicheskiy_tanets_v_detskom_khoreograficheskom_kollektive_1_2 god_obucheniya/)
5. Растяжка в стиле Contemporary (преподаватель Кейхель К., г. Санкт-Петербург) [https://dancehelp.ru/catalog/552.1-Rastyazhka\\_v\\_stile\\_contemporary/](https://dancehelp.ru/catalog/552.1-Rastyazhka_v_stile_contemporary/)

6. Подготовка к танцу - Методика растяжек для детей от 7 лет (преподаватель Гурвич Е., г. Екатеринбург)

<https://dancehelp.ru/catalog/419->

[Podgotovka k tantsu metodika rastyazhek dlya detey ot 7 let/](https://dancehelp.ru/catalog/419-Podgotovka_k_tantsu_metodika_rastyazhek_dlya_detey_ot_7 лет/)