

Управление образования администрации
Собинского муниципального округа Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Собинского муниципального округа
Центр дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО:
Методический совет
от 24 июня 2025 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ЦДО
Михайлова И.А.
27 июня 2025 г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3 от 27 июня 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Удивительный мир танца»**

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень программы: базовый

Разработчик:
Стати Мария Александровна,
педагог дополнительного
образования

г. Собинка, 2025 г.

Содержание программы

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы	стр.
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цели и задачи программы	5
1.3.Содержание программы	7
1.4.Планируемые результаты	17
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	стр.
2.1. Календарный учебный график	20
2.2. Условия реализации программы	20
2.3. Формы аттестации	20
2.4. Оценочные материалы	21
2.5. Методические материалы	21
2.6.Список использованной литературы	24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Удивительный мир танца», далее – программа, разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселый каблучок», составитель Сосновских Т.Г., г. Екатеринбург, 2019г.; дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области «Хореографическое исполнительство», Министерство культуры РФ, М.Е.Бейникова, Е.А.Иванова, О.А.Савина, Москва, 2012г.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Распоряжение правительства Российской Федерации 31 марта 2022 г. № 678 –р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09 - 3242).
7. Положение о наставничестве в МБУ ДО ЦДО (приказ директора ОУ от 03.09.2022 № 122).

Направленность программы – художественная.

Актуальность.

Программа реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных, социокультурных и духовно – нравственных потребностей человека, общества, государства. На занятиях у детей формируются творческие способности в опоре на развитое эстетическое сознание, эстетические эмоции, чувства, интерес, вкус, потребности, представления о красоте движений, звука, формы, цвета. Планируемая образовательная деятельность направлена на изучение выразительной палитры движений танца, избавление от физических зажимов, развитие физической выносливости и творческой активности средствами свободной импровизации, расширение кругозора в области стилей и течений современной музыкальной культуры. Программа предусматривает

развитие эмоционально – волевой сферы личности, воспитание упорства, терпения, дисциплинированности, чувства ответственности, умения преодолевать трудности.

Культурно – образовательные потребности человека реализуются в аспекте предоставления возможностей учащимся для духовно – нравственного и эстетического развития, для совершенствования уровня исполнения танцев, создания условий для творческой самореализации личности ребенка.

Потребности общества осуществляются в контексте обеспечения воспитания учащихся культуры повседневного досуга, укрепления их физического здоровья, развития мотивации и способностей к занятиям.

Потребности государства состоит в создании условий для успешной социализации детей, в профилактике асоциального поведения.

Новизна программы представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что занятия, предусмотренные данной программой, укрепляют физическое развитие детей; развивают силу, гибкость и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность.

Отличительные особенности программы определяются тем, что изучение танцев проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомством с постановками современных балетмейстеров. Программа представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный подход к развитию каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на развитое эстетическое сознание, эстетические эмоции, чувства, интерес, вкус, потребности, представления о красоте движений, звука, формы, цвета.

Планируемый образовательный процесс направлен на изучение выразительной палитры движений танца, избавление от физических зажимов, развитие физической выносливости и творческой активности средствами свободной импровизации, расширение кругозора в области стилей и течений современной музыкальной культуры, знаний законов драматургии на примере классических и современных балетов.

Кроме того, программа предусматривает развитие эмоционально – волевой сферы личности, воспитание упорства, терпения, дисциплинированности, чувства ответственности, умения преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся из танцевального класса на другие сферы деятельности детей.

Адресат. Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 12 лет. Состав коллектива постоянный. На первый год обучения дети, прошедшие обучение по программе «Знакомство с танцем», а так же желающие, в возрасте от 6 до 12 лет по заявлению от родителей и при наличии медицинской справки. В состав группы могут входить как девочки, так и мальчики.

Количество обучающихся: от 10 до 25 человек.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 3 года.

Общее количество часов – 640.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Занятие состоит из двух разделов: первый час - учебно - тренировочная работа (для развития пластики, координации, растяжки) и второй час - постановка танца. Постановочная работа делится на 2 этапа: 1- репетиционная работа, 2 - постановочная работа. Репетиционная работа включает в себя изучение новых движений к танцу, соединение их в небольшие комбинации. Постановочная же работа заключается в изучении новых танцев, она следует во второй половине занятия после тренировочной работы.

Режим занятий

Период обучения с 01 сентября по 30 июня.

1-ый год обучения (6-8 лет) - 160 часов; 2 раза в неделю по 2 часа;

2-ой год обучения (8-10 лет) - 240 часов; 3 раза в неделю по 2 часа;

3-ий год обучения (10-12 лет) - 240 часов; 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия – 40 мин. с 10 минутным перерывом после каждого занятия.

1.2.Цели и задачи программы

Цель: создание условий для духовно – нравственного и эстетического развития, формирования общей культуры и творческой самореализации личности учащихся средствами хореографического искусства.

Первый год обучения:

Личностные задачи:

- Пробудить интерес к занятиям танцем.
- Сформировать начальные представления о роли танца в жизни общества.
- Познакомить с правилами поведения на занятиях и на сцене.
- Преодолеть стеснительность, развить открытость и доверие к педагогу и обучающимся.

Предметные задачи:

- Изучить основы балетной разминки и подготовительных упражнений.
- Изучить простейшие танцевальные шаги и позиций ног и рук.
- Изучить простейшие упражнения на растяжку и укрепление мышц корпуса.

Метапредметные задачи:

- Развить восприятие команд и инструкций педагога, выполнение задания под руководством взрослого.

- Развить мелкую и крупную моторику через танец.
- Развить первые шаги в восприятии музыкального ритма и синхронизации движений с музыкой.

Второй год обучения:

Личностные задачи:

- Сформировать представления о красоте человеческого тела и важности заботы о своем физическом состоянии.
- Участвовать в публичных выступлениях и преодоление страха сцены.
- Сформировать начинающее понятия дружбы и поддержки среди участников коллектива.

Предметные задачи:

- Закрепить ранее изученные техники и введение новых элементов классического и народного танца.
- Изучить простые комбинации и небольшие этюды.
- Освоить элементарные правила сценического поведения.

Метапредметные задачи:

- Подготовить к выступлению и выступление перед аудиторией.
- Отработать навык совместной работы в паре и малой группе.

Третий год обучения:

Личностные задачи:

- Принять ответственность за собственный прогресс и качество тренировок.
- Развить интерес к истории и особенностям народных танцев разных регионов страны.
- Поставить собственные мини-композиций под контролем педагога.

Предметные задачи:

- Отработать навыки сложных танцевальных связок и комбинаций.
- Усложнить репертуар, исполнить несложные сольные партии.
- Запомнить базовую терминологию танца и использовать её в речи.

Метапредметные задачи:

- Самостоятельно выполнить задания по коррекции ошибок и повторению пройденного материала.
- Повысить уровень самоконтроля и концентрации внимания.
- Перейти от простого подражания к осознанному воспроизведению танцевальных движений.

Эта структура позволит обеспечить последовательное и постепенное развитие учащихся в течение всех шести лет обучения, достигнув конечной цели — полной духовной, культурной и художественной зрелости выпускника.

1.3. Содержание программы.

Учебный план 1 год обучения

№	Название раздела,	Количество часов	Формы
----------	--------------------------	-------------------------	--------------

п/п	темы	Всего	Теория	Практика	аттестации
1	Водное занятие	2	0,5	1,5	
2	Ритмика	33	3	30	контроль по физическим данным, зачет
3	Гимнастика	33	3	30	контроль по физическим данным, зачет
4	Танец	66	1	65	беседа, выполнение изученного танца
5	Воспитательные мероприятия	22	2	20	Беседы, выступления на мероприятиях ЦДО, отчетный концерт, подготовка к отчетному концерту,
6	Аттестация по итогам года	2	1	1	Тестиование, контроль выполнение танца
7	Итоговое занятие	2	-	2	Беседа, практическое занятие
Итого часов		160	10,5	149,5	

Содержания программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика) – 1 занятие.

Знакомство с детьми. Беседа о хореографическом искусстве, просмотр видеоматериала. Танцевальный зал. Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности, дорожного движения. Изучение приветствия (танцевального поклона), знакомство с работой «зеркально».

2. Ритмика – 33 часа – 33 занятия (3 теория; 30 практика).

Ритмика входит в первую тренировочную часть занятия.

Работа над постановкой корпуса – 5 часов (0,5 теория; 4,5 практика):

Изучение позиций ног: VI, I, II.

Изучение положений рук: на пояссе, варианты простых *por de bras* с вытянутыми руками.

Постановка спины:

- упражнения на ассоциациях (“солдатик”, “столбик” и т.д.);
- работка с предметами (палка, скакалка).

Упражнения на натянутость ног и постановку спины:

- battement tendu* вперёд по VI позиции;

б) ходьба с носочком на п/п, на пятках, шаг с высоким подъёмом ног с сокращением стопы в воздухе.

Работа над развитием чувства ритма - 5 часов (0,5 теория; 4,5 практика):

Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз:

а) разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку;

б) всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

Работа над умением ориентироваться в пространстве - 3 часов (0,5 теория; 2,5 практика):

а) деление зала по точкам;

б) умение держать линию, колонну;

в) соблюдать интервалы, строить круг;

г) соблюдать интервалы во время движения;

д) знать своё место в зале.

Танцевальные элементы - 20 час (1,5 теория; 18,5 практика):

а) бег;

б) прыжки по VI позиции;

д) вынос ноги на каблук в сторону;

е) притоп;

ж) подскoki на месте и в продвижении.

- постановка корпуса;

- развитие чувства ритма;

- ориентация в пространстве;

- танцевальные элементы.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению элементов раздела «Ритмика».

3. Гимнастика – 33 часа – 33 занятия.

Гимнастика входит в первую тренировочную часть занятия.

Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;

- развитие выносливости и постановка дыхания;

- выработка навыков высокой культуры движений.

Элементы партерной гимнастики.

Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

«День — ночь», «Змейка», «Рыбка»

Упражнения, развивающие подъем стопы:

вытягивание и сокращение стопы; круговые движения стопой.

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

«лодочка»; «складочка»; «колечко».

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

«ступеньки»; «ножницы».

Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:

«Невалышка»; «Passe' с разворотом колена».

Упражнения развивающие выворотность ног:

«Звездочка»; «Лягушка».

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Боковая растяжка»; «Растяжка с наклоном вперед», «Часы».

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках: повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»; наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»; круговые движения головой по кругу и целому кругу; поднимание и опускание плеч; поочередное поднимание и опускание плеч.

Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках: разведение рук в стороны; подъемы рук вперед на высоту 90°; отведение рук назад; подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны; подъемы рук вверх-вперед и опускания вниз-вперед; сгибание рук в локтях в направлении: вверх-в стороны и вниз-в стороны; сгибание рук в локтях в направлении: вверх-вперед и вниз-вперед; сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад; сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх-в стороны-вниз, вперед-в стороны-назад; сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх-в стороны, вперед-вверх-назад; вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении; вращения кистями во II позиции; вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

Упражнения на развитие поясничного пояса: наклоны корпуса в стороны; наклоны корпуса вперед.

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания: отведение ноги в сторону на носок; отведение ноги в сторону на каблук; отведение ноги вперед на носок; отведение ноги вперед на каблук; отведение ноги в сторону с чередованием: позиция - носок - каблук - носок - позиция; отведение ноги вперед с чередованием: позиция - носок - каблук - носок - позиция; подъемы согнутой в колене ноги вперед; отведение ноги назад на носок; отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: позиция - носок - выпад - носок - позиция; отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: - позиция - носок - выпад - носок с полуприседанием; подъемы на полупальцы; многократные прыжки на двух ногах; перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперед на носок; перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги-ноги вперед на каблук.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению элементов раздела «Гимнастика».

4. Танец – 66 часов (1 теория; 65 практика) – 66 занятий.

Изучение рисунков и фигур – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика): шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная; объемных - круг; «цепочка».

Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в

одноплановые: из линейных в линейные: из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальная; из колонны горизонтальная в шеренгу горизонтальную; из объемных в объемные: сужение и расширение круга; из круга в «цепочку»; из объемных в линейные и наоборот: из круга в горизонтальную шеренгу; из круга в горизонтальную колонну; из горизонтальной шеренги в круг; из колонны горизонтальной в «цепочку».

Изучение танцевальных шагов – 4 часа (0,5 теория; 3,5 практика):

различные виды шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»: танцевальный шаг с носка; маршевый шаг на месте; шаги на полупальцах; легкий бег с поджатыми ногами; прыжки с вытянутыми ногами; прыжки с поджатыми ногами; подскоки на месте и с продвижением. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.

Постановочно – репетиционная работа – 60 часов (60 практика).

В данный раздел входит постановка танца в соответствии с репертуаром текущего учебного года, отработка элементов, комбинаций, частей танца, а также по завершению постановки танца: работа над правильностью выполнений движений, сохранности рисунка, передачи образа, идеи и характера танца.

Итоговое занятие – 1 час. Итоговое занятие включает 2 раздела: теоретический и практический. Теоретический – беседа по темам, изученным в учебном году и выполнение описание практических занятий. Практический – контрольное исполнение танца.

5. Воспитательные мероприятия – 22 часа (2 теория; 20 практика).

Выступления, посещение концертов, массовых мероприятий. Беседы по экологии, о государстве, о пропаганде здорового образа жизни. Поездки по историческим городам, изучение родного края.

6. Аттестация по итогам учебного года- 2 часа (1 теория; 1 практика).

Тестирование. Контроль выполнения танца.

7. Итоговое занятие – 2 часа (2 практика).

Беседа, выполнение изученного танца.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	2	0,5	1,5	
2	Ритмика	53	3	50	контроль по физическим данным, зачет
3	Гимнастика	53	3	49,5	контроль по физическим данным, зачет
4	Танец	106	1	105	беседа, выполнение изученного танца

5	Воспитательные мероприятия	22	2	20	Отчетный концерт, подготовка к отчетному концерту
6	Аттестация по итогам года	2	1	1	Тестирование, контроль выполнения танца
7	Итоговое занятие	2	-	2	Беседа, практическое занятие
	Итого часов	240	10,5	229,5	

Содержания программы 2 год обучения

1.Вводное занятие – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика) – 1 занятие.

Организационные вопросы, знакомство с планами на новый учебный год. Правила охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности, дорожного движения. Правила поведения на массовых мероприятиях. Опрос «Наши танцевальные воспоминания за летние каникулы».

2.Ритмика – 53 часа – 53 занятий.

Работа над постановкой корпуса – 7 часов (0,5 теория; 6,5 практика):

Изучение III позиции ног.

Изучение положение рук: «за юбочки» (девочки).

Постановка спины: продолжение работы с предметами.

Работа над развитием чувства ритма- 6 часов (0,5 теория; 5,5 практика):

Упражнения на развитие чувства ритма:

а) сочетание хлопков и притопов;

б) сочетание прыжков и шагов.

Работа над умением ориентироваться в пространстве - 6 часов (0,5 теория; 5,5 практика):

Сочетание упражнений на натянутость ног и перемещений в пространстве:

а) варианты ходьбы по диагонали, по кругу;

б) танцевальные движения на месте и в продвижении по залу в различных направлениях.

Движения в пространстве:

а) прочёсы;

б) змейка;

в) до за до

Положение в паре:

а) в продвижении по кругу;

б) по диагонали;

в) лицом друг к другу.

Par terre - 12 часов (1,5 теория; 32 практика):

а) работа над спиной;

- б) работа стоп по позициям ног;
- в) упражнения на натянутость ног;
- г) упражнения на развитие выворотности;
- д) растяжка;
- е) упражнения на развитие гибкости;
- ж) упражнения на растягивание позвоночника.

Итоговое занятие – 0,5 час.

Зачет по выполнению элементов раздела «Ритмика».

3.Гимнастика – 53 часа / 53 занятия.

Элементы партерной гимнастики.

Повторение и закрепление материала 1 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка», «Карандаш»,

Упражнения, развивающие подъем стопы: Разворот стопы из VI позиции в I позицию.

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «Корзиночка», «Полумостик», «Мостик».

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. «Плуг», «Уголок».

Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов: «Невалышка», «Passe' с разворотом колена».

Упражнения, развивающие выворотность ног: «Лягушка» во всех положениях, «Солнышко».

Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Шпагат» вперед с обеих ног, «Шпагат» поперечный.

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

- упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первым годом обучения) музыкальных раскладках: повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»; наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»; круговые движения головой по кругу и целому кругу; поднимание и опускание плеч; поочередное поднимание и опускание плеч;

- упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускоренном разведение рук в стороны: подъёмы рук вперёд на высоту 90°; отведение рук назад; подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны; подъёмы рук вверх-вперёд и опускания вниз-вперёд; сгибание рук в локтях в направлении: вверх - в стороны и вниз - в стороны; сгибание рук в локтях в направлении: вверх-вперёд и вниз-вперёд; сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад; сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх-в стороны-вниз, вперёд - в стороны - назад; сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны-вверх-в стороны, вперёд- вверх- назад; вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении; вращения кистями во II позиции; вращения кистями с руками, поднятыми вверх.

Упражнения на развитие поясничного пояса перегибы корпуса назад; повороты

корпуса вокруг вертикальной оси; круговые движения корпуса.

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием; отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием; отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием; отведение ноги в сторону с чередованием: позиция - носок - каблук - носок - позиция с полуприседанием; отведение ноги вперёд с чередованием: позиция - носок - каблук - носок - позиция с полуприседанием; подъёмы согнутой в колене ноги в сторону; отведение ноги назад на носок с полуприседанием; отведение ноги назад с чередованием: позиция - носок ноги в сторону на каблук; каблук - позиция; отведение ноги назад с чередованием: позиция - носок - каблук, позиция с полуприседанием; назад с чередованием: позиция - носок - выпад - носок - позиция; отведение ноги назад с чередованием: - позиция - носок - выпад - носок - позиция с полуприседанием; прыжки на одной ноге (не более 4-х раз); прыжки на двух ногах с переменой позиций (напр. чередование VI и II позиций); перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на носок; перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги в сторону на каблук; подъёмы на полупальцы опорной ноги с одновременным подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену опорной; поочередные подскоки с подведением натянутой стопы согнутой в колене работающей ноги к колену толчковой; бег с подъёмом согнутых в коленях ног вперёд.

Итоговое занятие – 1 час.

Зачет по выполнению элементов раздела «Гимнастика».

4. Танец – 106 часов (1 теория; 105 практика) / 106 занятий.

Изучение рисунков и фигур – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика): Повторение материала 1 год обучения; изучение многоплановых рисунков и фигур; линейных (плоскостных); 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»); 2 вертикальные колонны; 2 горизонтальные колонны; объёмных: 2 круга; «круг в круге»; 2 «цепочки».

Ориентационно - пространственные упражнения – 4 часа (0,5 теория; 3,5 практика): Изучение приёмов перестройки из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые: из линейных в линейные; из шеренги в 2 шеренги; из шеренги в 2 колонны; из колонны в 2 шеренги; из колонны в 2 колонны; из линейных в объёмные; из шеренги в 2 круга; из колонны в 2 круга; из шеренги в 2-е «цепочки»; из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

Изучение приёмов перестройки из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые - выполнение заданий раздела IV в обратном порядке.

Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки: из линейных в линейные: из 2 шеренг в 2 горизонтальные колонны; из 2 шеренг в 2 вертикальные колонны; из 2 шеренг в 2 диагональные колонны. Из объёмных в объёмные: из 2-х кругов в 2-е «плетня»; из 2-х «плетней» в 2-а круга и т.д. Из линейных в объёмные: из 2-х колонн горизонтальных в 2-а круга; из 2-х шеренг горизонтальных в 2-а круга и т.д. Из объёмных в линейные: из 2-х «плетней» в 2-е горизонтальных колонны; из 2-х кругов в 2-е горизонтальных шеренги и т.д.

Постановочно – репетиционная работа – 99 часов (99 практика).

В данный раздел входит постановка танца (см. репертуар), отработка элементов, комбинаций, частей танца, а также по завершению постановки танца: работа над правильностью выполнений движений, сохранности рисунка, передачи образа, идеи и характера танца.

Итоговое занятие – 1 час.

Беседа, выполнение изученного танца.

5. Воспитательные мероприятия – 22 часа (2 теория; 20 практика).

Участие в массовых мероприятиях в учреждении, выезд на один конкурс вне ОУ. Беседы об экологии, здоровом образе жизни, участие в мероприятиях и акциях детского движения «Наследники: образ будущего». Поездки по историческим городам, изучение родного края (по плану).

6. Аттестация по итогам учебного года- 2 часа (1 теория; 1 практика).

Тестирование. Контроль выполнения танца.

7. **Итоговое занятие – 2 часа.** Беседа, выполнение изученных танцев. Перспективы на будущий учебный год.

Учебный план 3-го года обучения

6	Аттестация по итогам года	2	1	1	Тестирование, контроль выполнения танца
7	Итоговое занятие	2	-	2	Практическое занятие, беседа
	Итого часов	240	12	228	

Содержания программы 3 год обучения

1. Вводное занятие – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика) – 1 занятие.

Организационные вопросы, знакомство с планами на новый учебный год. Современные веяния в мире танцев. Мой любимый танец. Правила охраны труда.

2. Партерная гимнастика - 53 часа (3 теория; 50 практика).

Повторение и закрепление материала 1,2 годов обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

Постановка спины (работа головы при подтянутой спине в положении сидя; работа стоп в этом же положении), работа над силой ног, растяжкой, акробатикой, гибкостью.

Вводный контроль: тестирование.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по выполнению и описанию элементов.

3. Классический экзерсис - 53 часа (4,5 теория; 48,5 практика).

- Экзерсис у станка – 15 часов (1,5 теория; 30 практика):

- Постановка корпуса (в выворотных позициях).
- Позиции ног: I, III, II, V.
- Позиции и положения рук: подготовительное положение, I, III, II позиции. После освоения на середине зала и лицом к станку.
- Разучивание элементов классического танца у станка.
- Demi-pli  s. Изучается лицом к станку в I II III позициях. Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение.
- Battements tendus. Повторяются изученные элементы темы 2. Затем изучаются лицом к станку из I позиции назад. Музыкальный размер 2/4 - 4 такта на каждое движение (по мере усвоения - 2 такта).
- Battements tendus с demi- pli  s. Изучается из I позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4 - 4 такта на каждое движение (по мере усвоения - 2 такта).
- Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга). Изучается лицом к станку с I позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед. Затем назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение и 8 тактов, если музыкальный размер - 2.4.4. Позднее, при музыкальном размере 4/4 - 1 такт, а при музыкальном размере 3/4 - 4 такта.

- Battement passé par terre. Изучается из I позиции. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение, затем 1 такт.
- Подготовительное port de bras. Изучается как вступление и заключение к различным упражнениям. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение, затем 1.
- Положения ноги sur les cou-de-pied - «условное» и «обхватное». Изучается из I позиции в сочетании с battements tendus в сторону, вперед. Затем продолжается изучение лицом к станку с I позиции по точкам назад в сторону, в сторону назад. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов при музыкальном размере 3/4.
- Battements frappés. Изучается лицом к станку, носком в пол (вначале в сторону, затем вперед назад). Музыкальный размер 2/4 - 2 такта на каждое движение, по мере усвоения - 1 такт.
- Battements relevés lents на 45. Изучается из I позиции, стоя лицом к станку в сторону. Музыкальный размер 4/4 - 2 такта на каждое движение или 8 тактов - при музыкальном размере 3/4.

Экзерсис на середине зала – 10,5 часов (1,5 теория; 9 практика):

- Повторение элементов темы «Постановка корпуса» (в выворотных позициях),
- Повторение элементов темы «Позиции ног: I, II, III, V» изученные в упражнениях у станку.
- Повторение элементов темы «Позиции и положения рук»: подготовительное положение, I, III, II позиции.
- Разучивание элементов классического танца на середине зала.

Allegro – 10,5 часов (1,5 теория; 9 практика):

- Temps levés sautés в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног - лицом к станку, затем на середине зала.
- Трамплинные прыжки в I и II свободной (полувыворотной) позиции ног - лицом к станку, затем на середине зала.
- Трамплинные прыжки во II свободной (полувыворотной) позиции с поджатыми ногами и сокращенными стопами («Лягушка») - лицом к станку, затем на середине зала.
- Трамплинные прыжки. «Разножка» из I свободной (полувыворотной) позиции с вытянутыми стопами - лицом к станку, затем на середине зала.

Итоговое занятие – 0,5 часа.

Зачет по теории и практики выполнения основных классических элементов.

4. Танец – 106 часов (1 теория; 105 практика).

Народно – сценический танец – 16 часов (1 теория; 15 практика): Народный танец как вид хореографического искусства.

Русский танец. Основные позиции ног, рук, корпуса, головы. Позиции ног выворотные (только для экзерсиса), свободные, прямые (параллельные), обратные (закрытые). Три позиции рук и положения рук: подготовительное, на талии, под грудью, на груди, на пояснице, на затылке. Платочек в русском танце. Положения рук в паре. Положения корпуса и головы. Подготовка к началу движения. Поклоны. Элементарные ходы и проходки. Основной шаг - с

продвижением назад. Основной шаг с притопом - с продвижением назад. Основной шаг с проскальзывающим притопом. Бег, подскоки, галоп. Скользящие подскоки по VI (I прямой) позиции на полуприседании. «Гармошка», «ёлочка». «Моталочки» одной ногой без подскока с двойным притопом. Удары каблуком.

Постановочно – репетиционная работа – 89 часов (89 практика).

В данный раздел входит постановка танца, отработка элементов, комбинаций, частей танца, а так же по завершению постановки танца: работа над правильностью выполнений движений, сохранности рисунка, передачи образа, идеи и характера танца. На третьем году обучения учащимся предлагается выучить один детский танец, а второй- или историко-бытовой, народно-сценический эстрадный.

Итоговое занятие – 1 час.

Беседа, практическое задание, выполнение изученных танцев.

5. Воспитательные мероприятия – 22 часа (2 теория; 20 практика).

Участие в массовых мероприятиях в ОУ, в 2 танцевальных конкурсах или фестивалях, в акциях детского общественного объединения, беседы о нравственности, о влиянии спорта и танцев на здоровье и красоту.

6. Аттестация по итогам учебного года- 2 часа.

Тестирование. Контроль выполнения танца.

7. Итоговое занятие – 2 часа. Беседа на тему «Самые яркие воспоминания за учебный год».

1.4.Планируемые результаты

Общественно - значимые результаты: в процессе обучения будет создано творческое содружество детей с преемственностью его участников; повысится престиж коллектива у родителей, общественности, специалистов; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающихся: призовые места в районных, областных, российских, международных фестивалях и конкурсах.

Личностные результаты: в результате обучения по программе обучающиеся будут иметь представление о хореографическом искусстве; владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объеме данной программы; научиться чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях; приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру; научиться пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями (эти результаты будут отслеживаться в процессе концертных выступлений и зачетных формах подведения итогов обучения).

У обучающихся сформируется определенная нравственная культура; умение терпимо, относится к любым видам искусства, в том числе и к национальному, правильно их оценивать в собственном сознании; укрепиться здоровье и физическая выносливость.

Метапредметные результаты:

- овладение творческого видения исполняемого образа с позиции танцора;
- овладение умения вести коллективную творческую работу.

Регулятивные действия: обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности: - умение определять цель своей работы, в том числе учебной; выявлять этапы работы, находить соответствующие средства, осуществлять поэтапный контроль своих действий, уметь с позиции адекватно поставленной цели оценивать результат своей деятельности.

Художественно - коммуникативные универсальные учебные действия: результатами художественно-коммуникативных действий в процессе обучения являются умения понимать намерения и интересы взаимодействующих с ним людей, умение понимать и вести свою роль в общей работе, соблюдать правила общения, умение сотрудничать, уважение чужого мнения.

Предметные результаты

***Ритмика**

Обучающиеся должны воспринимать и передавать движениями быстрый и умеренный темп, исполнять танцевальные комбинации, изученные движения акробатики, стрейчинга, йоги, музыкально начинать и заканчивать комбинации, уметь хорошо ориентироваться в зале и на сцене, выполнять перестроения.

***Классический танец**

Знать названия движений и их значение, перевод, уметь различать движения одно от другого, исправлять неточность исполнения, показать правильное выполнения.

***Репетиционно – постановочная работа.**

По изучению определенного вида танца к концу года обучения детям необходимо усвоить терминологию, присущую данному стилю танцевального направления. Должны знать историю, особенности и основные движения, уметь показать заданное движение, исправить неточности в исполнении других. В этюдах и танцевальных композициях обучающиеся должны показать целостность танца, эмоциональную выразительность.

Первый год обучения:

Личностные результаты:

- Проявляет интерес к занятиям танцем и положительно относится к учебной деятельности.
- Показывает первые признаки терпимости и дружелюбия к партнерам по группе.
- Имеет начальные представления о правилах поведения на сцене и отношениях в коллективе.

Предметные результаты:

- Знает базовые позиции рук и ног, простейшие па и разогревочные упражнения.
- Демонстрирует правильное выполнение простейших танцевальных комбинаций и владеет простыми ритмами.
- Умеет держать равновесие и сохранять правильную осанку.

Метапредметные результаты:

- Может следовать простым инструкциям педагога и выполнять небольшие комбинации движений.

- Определяет связь между движением и звуком, ощущает темп и ритм.

- Проявляет первую инициативность в работе над заданиями.

Второй год обучения:

Личностные результаты:

- Испытывает уверенность в собственных силах и готов выступить перед публикой.

- Заботится о поддержании физической формы и соблюдает правила гигиены.

- Адекватно воспринимает замечания педагогов и партнеров по группе.

Предметные результаты:

- Свободно исполняет базовые элементы танца, уверенно работает с партнером.

- Соблюдает технику безопасности на уроках и выступает без грубых ошибок.

- Знает историю возникновения некоторых форм танца и особенности традиционных костюмов.

Метапредметные результаты:

- Применяет базовые приемы партнерской работы и ориентируется в пространстве сцены.

- Работает над коррекцией недостатков в технике исполнения.

- Анализирует собственную деятельность и способен внести изменения в свое поведение и тренировки.

Третий год обучения:

Личностные результаты:

- Видит красоту и гармонию в движении и стремится к достижению гармонии в собственном теле.

- Обладает чувством сопричастности к общему делу, заинтересован в поддержке коллег по классу.

- Гордится собственными успехами и активно участвует в мероприятиях.

Предметные результаты:

- Сознательно подходит к выполнению домашних заданий и разбору ошибочных моментов.

- Владеет основными приемами балета и народной хореографии, показывает высокий уровень техники.

- Безошибочно воспроизводит танцевальные комбинации средней сложности.

Метапредметные результаты:

- Самостоятельно планирует свое расписание и распределяет время для отдыха и тренировок.

- Пользуется специализированной литературой и материалами для улучшения своей технической базы.

- Разбирается в структуре движения и умеет оценивать правильность исполнения.

Раздел 2 Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2025	30.06.2026	40	80	240	3 раза в неделю по 2 часа
2	01.09.2025	30.06.2026	40	80	240	3 раза в неделю по 2 часа
3	Сентябрь	Июнь				
4	Сентябрь	Июнь				

2.2.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят в хореографическом кабинете.

Оборудование: хореографические станции, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, фитбольные мячи, обручи, гимнастические ленты.

Аппаратура - музыкальные колонки, подключенные к ноутбуку, телевизор, ДВД - плеер.

Информационное обеспечение

Аудио: на флеш – накопителе содержится музыка для разминки, которая в течение года периодически меняется, музыкальный репертуар как старый, так и новый воспроизводится и хранится на компьютере.

Видео: диски с отчетными концертами и репетициями.

Фото: в кабинете педагога на стене имеется фотоуголок.

Интернет источники: по мере необходимости как для просмотра классических произведений целиком, так и для просмотра отдельных номеров или мастер – классов.

2.3. Формы аттестации

Уровень освоения программы обучающихся основан на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения учащегося сравниваются с собственными достижениями, с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Образовательные результаты фиксируются в индивидуальном листе развития обучающегося, куда заносятся его результаты исходного уровня владениями

навыков, вводного, промежуточного, итогового контроля. На каждого ребенка заводится индивидуальная папка с материалами мониторинга: анкетирования, тестирования и достижений учащегося, аналитическая справка, концерт.

Образовательные результаты предъявляются и демонстрируются: на итоговом концерте в конце каждого года обучения, при выступлении на мероприятиях разного уровня, путем участия в танцевальных конкурсах и фестивалях.

2.4. Оценочные материалы

Для определения уровня освоения программы проводятся:

Вводный контроль осуществляется при поступлении ребенка в объединении и проходит в виде беседы, анкетирования, педагогического наблюдения и предварительного просмотра, творческих заданий.

Текущий контроль регулярно осуществляется через наблюдения, опрос, выполнение практических заданий.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и освоение им программы на каждом этапе обучения. Для выявления результативности освоения программы в начале каждого года обучения проводится первоначальный контроль физических данных.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит десятибалльная система оценки образования. Баллы текущего и промежуточного контроля фиксируются в индивидуальной карте обучающегося. Контроль по выполнению танцев фиксируется в два этапа: исполнение элементов, комбинации и контрольное исполнение изученного танца.

Итоговая аттестация проводится в мае каждого учебного года и фиксируется в личной карточке учащегося.

Итоговая аттестация позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале: 1 -4 балла – низкий уровень (ставится в случае существенных ошибок в комбинациях или если задание не выполнено. При выполнении двигательных заданий – грубые ошибки), 5-8 баллов - средний уровень (ставится за выполненное в целом правильно всех комбинаций с учетом незначительных ошибок; незначительные ошибки в теоретических знаниях, ученик прибегает к помощи преподавателя. Двигательные задания выполняет ритмично, но не всегда уверенно, бывает невнимателен (опаздывает с началом и окончанием движений). Стремится двигаться выразительно, заинтересован в процессе), 9-10 баллов – высокий уровень (ставится за выполненное без ошибок всех комбинаций, проявленное в ходе устного ответа знание изученного теоретического материала. Учащийся работает самостоятельно, минимально прибегая к помощи преподавателя, заинтересован. Двигательные задания выполняет ритмично, выразительно, внимательно, без ошибок).

Процедура оценки эффективности обучения на соответствующем этапе предполагает соотнесение следующих параметров и критериев, с уровнями хореографической подготовки.

Параметры	Критерии
Балетные данные	Осанка, выворотность, танцевальный шаг, подъем стопы, гибкость, прыжок
Музыкально-ритмические способности	чувство ритма, координация движений: нервная, мышечная, двигательная музыкально-ритмическая координация.
Сценическая культура	эмоциональная выразительность создание сценического образа

Оценке и контролю результатов обучения подлежат критерии:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки - позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
- Выворотность - способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
- Подъем стопы - изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
- Танцевальный шаг - способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижности определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов. Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация - это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально - ритмическая координация - это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

Эмоциональная выразительность - это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки на всех этапах

Параметры	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Балетные данные	<ul style="list-style-type: none"> - Хорошая осанка - Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах) - Танцевальный шаг от 120° - Высокий подъем стопы - Очень хорошая гибкость - Легкий высокий прыжок 	<ul style="list-style-type: none"> - Не очень хорошая осанка - Выворотность в 2 из 3 суставов - Танцевальный шаг 90° - Средний подъем - Не очень хорошая гибкость - Легкий средний Прыжок 	<ul style="list-style-type: none"> - Плохая осанка - Выворотность в 1 из 3 суставов - Танцевальный шаг ниже 90° - Низкий подъем - Плохая гибкость - Нет прыжка
Музыкально-ритмические способности	<ul style="list-style-type: none"> - Отличное чувство ритма - Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов) - нервная - мышечная - двигательная - Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку 	<ul style="list-style-type: none"> - Среднее чувство ритма - Координация движений 2 показателя из 3 - Музыкально-ритмическая координация - не четко исполняет танцевальные элементы под музыку 	<ul style="list-style-type: none"> - Нет чувства ритма - Координации движений 1 показатель из 3 - Музыкально-ритмическая координация - не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
Сценическая культура	<ul style="list-style-type: none"> - Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене - Создание сценического образа - легко и быстро перевоплощается в нужный образ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене - Создание сценического образа - не сразу перевоплощается в нужный образ. 	<ul style="list-style-type: none"> - Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене - Не может создать сценический образ

Итоговый отчет результативности освоения программы проводится ежегодно в форме концерта для родителей, по которому оценивается работа педагога и детей за текущий учебный год.

2.5. Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса – обучение проходит в очной и очно - заочной форме с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, поисковый.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимуляция, мотивация.

Формы организации учебного процесса - групповые, индивидуально – групповые.

Формы организации учебного занятия - беседа, встреча с интересными людьми, диспут, защита сообщений, игра, концерт, конкурс, фестиваль, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, посиделки, поход, праздник, практическое занятие, тренинг, зачет.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

- приветствие (поклон);
- учебно – тренировочная часть (Ритмика, Классический экзерсис);
- репетиционно – постановочная работа (Танец)
- релаксация (поклон)

2.6. Список использованной литературы

Для педагога

***Специальная литература**

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Р. н/Д: Феникс, 2003.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца, издание шестое – СПб.: Лань, 2000.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. - СПб.: Диамант, 1997.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. - М.: Владос, 2002.
5. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. - М.: Владос, 2004.
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.
7. [Савчук О. Школа танцев для детей](#). - СПб.: Ленинградское издательство, 2009.
8. Хаас Ж.Г. Анатомия танца. - Мн.: Поппури, 2011.

***Дополнительная литература:**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - М: Издательский центр Академия, 2000.
2. Калинина Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. - СПб.: Речь, 2001.
3. Кордуэлл М. Психология. А-Я: Словарь – справочник. - М.: Фаир-Пресс, 2000.
4. Лоусон Т., Гэррод Д. Социология. А-Я: Словарь – справочник. - М.: Фаир-Пресс, 2000.
5. Самоукина Н.В. Игры в которые играют... Психологический практикум.- Дубна: Феникс +, 2000.
6. Станкин М.И. Психология общения: курс лекций. - Воронеж: НПО «Модэк», 2000.

***Для родителей и учащихся:**

1. Григорович, Ю. Н. Балет: Энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Максимова, Е. Мадам Нет. – М.: АСТ-Пресс, 2003.
3. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: ВЛАДОС 2013.
4. Короткова, М. В. Путешествие в историю русского быта.- М.: Русское слово, 1998.
5. Миллер, Э., Блэкмэн, К. Упражнения на растяжку. - М: Москва, 2016.
6. Плисецкая, М. Майя Плисецкая. – М.: Новости, 1998.
5. Шишкина, В. А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.