

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»

«Рассмотрено»:

на заседании методического
объединения учителей
общеразвивающих дисциплин

Протокол № 11

от 19 мая 2024 года

Руководитель методического
объединения:

_____ Т.М.Талашманова

«Согласовано»:

Заместитель директора по УВР

_____ Л.А.Гумилевская

от 19 мая 2024 года

«Утверждаю»:

Директор МАОУ СОШ № 15

_____ Н.С.Малькова

Приказ № 234-од

от «30» августа 2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Хореография»

Возраст обучающихся 8 - 15 лет

Срок реализации - 3 года

Автор-составитель:

Афанасьева Ирина Игоревна,

педагог дополнительного образования

г. Каменск-Уральский
2024г.

Пояснительная записка.

Направленность общеразвивающей программы:

Предлагаемая общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» художественной направленности.

Нормативно – правовые акты:

Дополнительная общеразвивающая программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее Федеральный закон № 273) (ст. 2, ст. 12, ст. 75);
- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75);
- Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1,2,3,9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 " Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Актуальность общеразвивающей программы:

Программа кружка «Хореография» направлена на развитие двигательной активности, которая является необходимым условием поддержания состояния здоровья. Во время занятий ребенок учится поддерживать общение с близкими людьми, лучше понимать друг друга, они оказывают благотворное влияние на умственное и психическое развитие детей. С помощью хореографии, можно закреплять определенные знания, развить фантазию, сообразительность, память, целостное и зрительное восприятие, наглядно-образное мышление, самостоятельность. Занятия хореографией призваны развивать: силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся): формирует социально значимые знания, умения и навыки

оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству. В последнее время заметна тенденция возросшего интереса к танцевальной культуре. Танцевальное искусство в современное время становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Движение и музыка, одновременно влияя на учащегося, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Учащийся познает многообразие танца: классического, народного, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Новизна:

Новизна программы заключается в непрерывности и преемственности образовательного процесса в области танцевального творчества, в использовании нетрадиционных форм организации образовательного процесса: урок-сказка, урок-спектакль, видео-урок.

- Преемственность программы базируется на сохранении и последовательном обогащении тематики программы от уровня к уровню обучения. Учащийся переводится на базовый уровень обучения по программе «Хореография» после освоения стартового уровня. Затем обучение продолжается по продвинутому уровню. Уровни взаимосвязаны и тематически дополняют друг друга при переходе с одного уровня обучения на другой, совершенствуются знания и умения, полученные на предыдущем уровне. Таким образом, учащиеся имеют возможность непрерывного и полноценного обучения хореографии.

- В любой социальной группе встречаются одаренные учащиеся, которые легко и быстро усваивают материал. Поэтому, в рамках программы существует возможность перехода по окончании первого года обучения на третий год обучения, минуя второй, если знания умения и навыки учащихся соответствуют знаниям, умениям и навыкам второго года обучения.

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. Особенностью данной программы является то, что учащиеся могут начать свое образование с первого года обучения по базовому уровню, минуя первый стартовый уровень, поскольку темы занятий тесно взаимосвязаны, перекликаются друг с другом и являются логичным продолжением первого стартового уровня обучения. Учащиеся могут начать обучение с 1,2 или 3 года обучения. Целью программы является возрастной диапазон (с 7 -15 лет) также более широкий и подробный спектр преподаваемых дисциплин. Особенностью проведения занятий по программе является то, что содержание предлагаемого материала не имеет четких границ. На одном занятии может идти изучение элементов классического и народного танцев, одновременно идет развитие и музыкального воспитания, решаются вопросы всестороннего развития обучающихся. В связи с этим занятия в коллективе проходят в интегрированной форме, объединяющей теоретический материал и практику. Учитывая собственный опыт работы, введение теоретических понятий через практику способствует лучшему усвоению материала.

Основная установка в работе с детьми не стремление к высоким исполнительским достижениям, как самой цели, а использование навыков, знаний и умений, полученных по ритмике и танцу для раскрытия индивидуальности каждого ребенка, в атмосфере доброжелательности, любви и уважения. Хореографические данные в занятиях по танцу имеют очень важные значения, но по статистике ребенок с хорошими данными один на тысячу. Программа предусмотрена практически для всех детей, кто проявил желание заниматься хореографией. Уже после первого, второго года обучения все дети выступают на отчетном концерте коллектива. И показывают хороший результат.

Критериями оценки результатов обучения служит освоение комплексной программы обучения, успешное участие в фестивалях и конкурсах, а также создание стабильного коллектива, заинтересованность учащихся в выбранном виде деятельности.

Работа с родителями имеет большое значение – это 50% успеха работы с детьми. Система родитель-ребенок и его увлечения – важный элемент в воспитании, как родителя, так и ребенка. Родительские собрания, отчетные выступления, открытые уроки для родителей, личные индивидуальные беседы, привлечение к изготовлению костюмов, подготовка праздников дает свои положительные результаты.

Адресат:

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-15 лет. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание согласия на обработку персональных данных с родителями (законными представителями). Обучение групповое (группы от 15– 20 человек).

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия в группах составляет 1 академический час, периодичность занятий 3 раза в неделю. Занятия проводятся в кабинете № 225.

Объем и срок освоения: Программа рассчитана на 3 года, делится на три возрастные группы:

- младшая (8-10 лет),
- средняя (10-13 лет),
- старшая (13-15 лет).

Исходя из продолжительности учебного года, которая составляет 34 недели 306 часов в год. Учебно-тематический план на 2022-2023 учебный год составлен на 3 группы по 102 часа на 1 группу.

Формы обучения:

Формы организации учебной деятельности: учебные и практические занятия. Практические занятия проходят в группах.

- основные формы занятий: тематические, комбинированные, репетиционные занятия, концерты, соревновательные и игровые занятия, экскурсии, конкурсы, путешествия, лекции, тематические программы, праздники, видео и мультимедиа занятия;
- основной формой учебного процесса в танцевальном коллективе остаются занятия: репетиционные, коллективные занятия, на которых учащиеся практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки, а также индивидуальное общение педагога и учащихся коллектива.

Процесс обучения в хореографическом коллективе основывается на общепедагогических принципах дидактики:

- активности;
- единства теории и практики;
- наглядности;
- доступности;
- систематичности;
- прочности усвоения знаний.

Уровни сложности

Программа рассчитана на обучение учащихся 7-15 лет на основе разноуровневого подхода в соответствии с содержанием программы. Разноуровневость программы реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

- Стартовый — основными задачами данного уровня являются: первоначальное знакомство с предметом, формирование интереса к данной деятельности, приобретение первоначального опыта деятельности по предмету.
- Базовый – предполагает освоение умений и навыков по предмету.
- Продвинутый уровень — для формирования компетентностей и творческой самореализации учащихся, проявляющих особые способности. Каждый учащийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности учащегося к освоению содержания и материала заявленного уровня. Программа «Удивительный мир танца» позволяет осуществлять перевод учащихся с одного года обучения на другой, в связи: 1. с усвоением учебного материала; 2. по результатам промежуточных диагностик.

Типы занятий

Изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия (теория – практика), контрольнопроверочные занятия. В основе программы лежат практические занятия. Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса учащихся к обучению. Методика преподавания в детско-юношеском танцевальном коллективе включает разнообразные формы, методы и приемы обучения и воспитания. Обоснованность применения различных

методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

Формы подведения результатов: При подведении итогов используются: опрос, конкурсы и игры, мониторинг творческих способностей учащихся. Кроме того, учитывается результативность выступлений, обучающихся на показательных выступлениях, танцевальных соревнованиях и конкурсах. Для проведения итогового контроля в конце учебного года разработан и используется контрольно-диагностический блок, который позволяет проследить динамику обучающихся на протяжении года.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий, способствующих раскрытию и развитию творческого потенциала ребенка, формирования культуры личности посредством хореографического искусства.

Основные задачи курса:

1. Образовательные

формировать танцевальные знания, умения и навыки на основе овладения и освоения программного материала

- формировать поэтапное овладение каждой возрастной группой классическим, народным и современным экзерсисом
- ознакомить с основами музыкальной грамоты

2. Развивающие

- развить внутреннюю собранность, внимание
- сформировать способность к волевым действиям
- избавить от стеснительности, зажатости, комплексов
- развить способность передавать посредством танца определенное эмоциональное

3. Воспитательные

- сформировать у воспитанников такие ценные качества как, адаптивность, инициативность, креативность, общительность, трудолюбие, честность, чувство собственного достоинства

- развить чувство ответственности, самокритичность, умение радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех
- воспитать потребность в систематических занятиях.
- формировать устойчивый интерес к танцу

4. Оздоровительные

- укрепить здоровье
- содействовать правильному физическому развитию организма: выработки правильной и красивой осанки, укрепить все группы мышц

5. Эстетические

- сформировать интерес к музыкальной культуре
- приобщить обучающихся к достоянию культуры, путем ознакомления с историей возникновения и развития танца.

Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

1 год обучения

(8-10 лет)

№ п/п	Наименование разделов темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Знакомимся с искусством хореографии» вводные занятия. Входной контроль	4	2	2	Тестирование Входной контроль
1.1	Танцевальное искусство, как вид детского творчества. ТБ	2	1	1	Викторина
1.2	Хореографический язык	2	1	1	Анализ выполнения упражнений
2	Раздел 2. Ритмика	12	4	10	
2.1	Характер музыки. Средства музыкальной	3	1	3	Анализ творческой активности. Контроль за

	выразительности.				успеваемостью
2.2	Музыкальные размеры	3	1	3	Творческий отчет. Практические показы
2.3	Динамические оттенки	3	1	2	Анализ проделанной работы. Устный опрос
2.4	Музыкальная форма	3	1	2	Музыкальная викторина. Зачет
3	Раздел 3. Вдохновение классического танца	20	8	12	
3.1	Мастера русского балета.	2	2	-	Реферат на тему «Мастера русского балета»
3.2	Положение корпуса в классическом танце	3	1	2	Контроль исполнения упражнения. Фронтальный опрос
3.3	Позиций рук, - 1,2,3подготовительная.	4	1	2	Творческие практические показы. Свободный опрос
3.4	Позиций ног – 6,1,2,3	3	1	2	Контроль практического исполнения
3.5	releve по 6	4	1	2	Анализ исполнения releveпо 6. Устный опрос
3.6	demi -plie	4	1	2	Контроль за выполнением упражненияdemi - plie . Творческие практические показы
3.7	Releveetdemi -plie	4	1	2	Контроль за выполнением творческого задания. Педагогическое наблюдение
4	Раздел 4. Игровое танцевальное творчество.	18	8	10	Промежуточный контроль

5	Раздел 5. Детский танец.	25	5	20	
5.1	Фигурный вальс	10	3	7	Контроль за выполнением упражнений развивающих координацию движения. Свободный опрос
5.2	Берлинская полька	15	2	8	Викторина «Особенности берлинской польки». Творческие практические показы
6	Раздел 6. Гимнастика с элементами акробатики	20	3	17	
6.1	Гибкий стан	10	2	7	Конкурс «Самый гибкий стан». Анализ исполнения упражнений. Зачет
6.2	Ловкость и координация	10	1	10	Творческое задание. Сдача нормативов. Устный опрос
7	Раздел 8. «Танцевальные ритмы» Итоговое занятие.	3	-	3	Итоговый контроль Контрольное исполнение заданного репертуара
Итого		102	30	72	

Содержание учебного плана

1. Знакомимся с искусством хореографии. Вводные занятия

1.1. Танцевальное искусство, как вид детского творчества. ТБ.

Теория: знакомство с танцевальным искусством, как одним из видов детского творчества, режимом работы, темами, основными видами деятельности, определение по группам, установление расписания.

Практика: правила техники безопасности на занятиях. Игры на знакомство, коллективообразование: «Назови имя», «Дрозд», и др.

1.2. Хореографический язык.

Теория: что такое «хореографический язык» - приветствие и прощание - «поклон».

Практика: изучение техники выполнения поклона на середине. Просмотр видеоролика «Путешествие в мир танца».

2. Ритмика

2.1. Характер музыки. Средства музыкальной выразительности.

Теория: прослушивание музыкальных композиций: П. Мориа «Осенняя сюита», С. Рахманинов «Гусары», Ц. Пуни «Танец скоморохов», П. Чайковский «Времена года».

Практика: определение их характера (веселый, грустный, торжественный, спокойный, озорной и т. д). Движение в характере, заданном музыкой.

2.2. Музыкальные размеры.

Теория: прослушивание музыкальных композиций: И. Штраус «Вальс с мячом», С. Рахманинов «Полька с гирляндами», Л. Минкус «Лошадки», Ф. Шуберт «Вальс». *Практика:* определение музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4. Выделение акцентов (сильной доли) хлопками, притопами, наклонами, взмахами.

2.3. Динамические оттенки.

Теория: роль и значение различных видов динамических оттенков. Прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен «Танец фонариков», В. Моцарт «Оркестровые шутки», Д. Шостакович «Бусинки».

Практика: движение в характере, заданном музыкой. Определение динамических оттенков музыки - *piano* (тихо), (*fortissimo*) — очень громко, (*forte*) — громко, (*mezzo forte*) — умеренно громко, (*mezzo piano*) — тихо, (*pianissimo*) — очень тихо.

2.4. Музыкальная форма.

Теория: прослушивание музыкальных композиций: Н. Римский - Корсаков «Яр хмель», И. Пономар «Школьная кадрили», А. Лядов «Танец льдинок». Определение музыкальной формы: двухчастной, трехчастной, куплетной.

Практика: деление произведения на «вступление», «период», «фразу», «заключение», «предложение». Обучение одновременно начинать и заканчивать движения с началом и завершением музыкального произведения.

3. Вдохновение классического танца

3.1. Мастера русского балета.

Теория: знакомство с творчеством великих русских танцоров 19-20 в. Просмотр видеофильма «Мастера русского балета». Формирование интереса и уважения к русскому балету.

Практика: исследовательская деятельность по теме: «Мастера русского балета» - иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве великих русских танцоров 19 века.

3.2. Постановка корпуса в классическом танце.

Теория: постановка корпуса - важнейший этап в занятиях классическим танцем. Правильная постановка корпуса гарантирует устойчивость, внутреннюю собранность и эстетическую восприимчивость при исполнении классических элементов. Практика: освоение постановки корпуса на середине, у станка (ноги в 1 свободной поз., руки - в подготовительной поз.). Упражнение «Арбуз».

3.3. Позиций рук-1,2,3, подготовительная.

Теория: освоение позиций рук классического танца на середине.

Практика: проучивается в порядке - подготовительная, 1,3. В последнюю очередь- 2. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми».

3.4. Позиций ног – 6,1,2,3.

Теория: освоение позиций ног классического танца на середине.

Практика: проучивается в порядке - 6, 1, 2. В последнюю очередь- 3. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Угадай позицию». 3.5. *Releve*.

Теория: освоение упражнения классического танца *Releve* на середине. Особенности выполнения упражнения.

Практика: проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка», «Пружинка».

3.6. Demi-plie.

Теория: освоение упражнения классического танца *Demi-plie* у станка. Особенности выполнения упражнения.

Практика: проучивается по 6 поз. ног, потом по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка».

3.7. Releveetdemi-plie.

Теория: освоение комбинации упражнений классического танца *Releveetdemi-plie* у станка. Особенности выполнения упражнения.

Практика: проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка».

4. Игровое танцевальное творчество

Теория: приобретение навыков актерского мастерства.

Практика: работа над образом заданных животных: медведя, кошки, зайки и т.д., растений: цветов, дерево, ягодки и т.д. Этюды: «На полянке», «По грибы, по ягоды», «Звериная семейка». Творческие задания в группах и индивидуальные.

5. Детский танец

5.1. Фигурный вальс.

Теория: знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения. Австрийский танец «Вальс».

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Фигурный вальс».

5.2. Берлинская полька.

Теория: знакомство с видами историко-бытового танца, с его особенностями и манерой исполнения. Немецкий танец «Берлинская полька».

Практика: разучивание основных шагов, основных элементов и фигур танца.

6. Гимнастика с элементами акробатики

6.1. Гибкий стан.

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика: формирование волевых навыков. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для улучшения подвижности позвоночника. Упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка плывет», «Мост» из положения лежа.

6.2. Ловкость и координация.

Теория: освоение навыков ориентации в пространстве, умения координировать свое тело, внутренней собранности.

Практика: произвольное преодоление простых препятствий: беговые упражнения «Змейка», «Лужи», «Сугробы». Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам: упражнение «Болото».

7. «Танцевальные ритмы» итоговое занятие

Практика: открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся). Демонстрация полученных знаний и умений. Анализ работы.

К концу первого года обучения учащиеся будут знать:

- о роли хореографического искусства в жизни человека;
- основные элементы классического танца;
- позиции рук и ног классического танца;
- навыки постановки корпуса;
- элементы танцев разных народностей;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов;

будут уметь:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять гимнастические комплексы;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять комплексы растяжки;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;

У учащихся будут развиты (сформированы):

- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.
- образное мышление;
- эмоциональная восприимчивость;
- творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации;
- навыки работы в группе, культура общения.

Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

2 год обучения

(10-12 лет)

№ п/п	Наименование разделов темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Приглашение на танец» вводное занятие. ТБ	2	1	-	Викторина
2	Раздел 2. Азбука классического танца	24	8	16	
2.1	Portdebras№ 1	2	1	1	Творческие практические показы. Устный опрос
2.1	Позиций ног – 5,4	10	2	8	Контроль за выполнением позиций ног – 5,4. Практический показ.
2.2	Grand-plie	3	1	2	Контроль за выполнением Grand-plie. Фронтальный опрос
2.3	Battementtendu	3	1	2	Контроль за выполнением Battementtendu.Свободный опрос
2.4	Allegro-Sauté	3	1	2	Контроль за выполнением творческого задания. Практический показ
2.5	Allegro- Sissonne simple	3	2	1	Контроль за выполнением творческого задания, постановка на сцене. Зачет
3	Раздел 3. Как танцуют в разных странах	33	10	23	
3.1	Танцы народов мира	2	2	-	Мини сочинение на тему «Танцы народов мира»

3.2	Украинский гопак	4	1	3	Творческий показ. Анализ проделанной работы
3.3	Восточные мотивы	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Творческие задания
3.4	Ирландская полька	4	1	3	Викторина. Практический показ
3.5	Зажигательный фламенко	4	1	3	Составление презентации и защита. Танцевальная олимпиада
3.6	Русская кадриль	4	1	3	Тестирование. Контроль исполнения творческого задания
3.7	Африканские бубны	4	1	3	Коллективное обсуждение. Анализ проделанной работы
4	Раздел 4. Игровое танцевальное творчество.	10	7	3	Промежуточный контроль
5	Раздел 5. Партерный экзерсис	10	2	10	
5.1	Изящная осанка	6	1	5	Анализ выполнения упражнений. Устный опрос. Творческое задание
5.2	Формируем ножку	6	1	5	Контроль за выполнением творческого задания. Контроль постановки на сцене. Фронтальный опрос
6	Раздел 6. Гимнастика с элементами акробатики	20	2	17	
6.1	Дивная пластика	6	1	5	Викторина. Котроль за исполнением упражнений на развитие

					пластичности. Устный опрос
6.2	Гимнастические растяжки	6	1	5	Контроль за выполнением творческого задания. Зачет. Практический показ
7	Раздел 7. «Танцевальные ритмы» Итоговой контроль.	3	-	3	Отзыв
Итого		102	30	72	

Содержание учебного плана

1. «Приглашение на танец» вводное занятие

Теория: стили и направления хореографического искусства: классический танец, народно-сценический танец.

Практика: просмотр видео «Танцевальные стили и направления» и слайдов по теме «Стили».

2. Азбука классического танца

2.1. Portdebras № 1.

Теория: освоение позиций рук классического танца на середине. Освоение упражнения «Portdebras № 1».

Практика: манера исполнения. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми».

2.3 Позиций ног – 5.4.

Теория: освоение позиций ног классического танца на середине.

Практика: 5 позиция ног проучивается после подготовительных упражнений на развитие выворотности: упражнение «Замок». Самой последней проучивается 4 поз. ног. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

2.4. Grand-plie.

Теория: освоение упражнения классического танца «Grand-plie» (большое приседание) у станка. Особенности выполнения упражнения.

Практика: проучивается по 1 поз. ног. Далее – по 2 поз. ног. Особенности исполнения по 1 и по 2 поз. ног. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка».

2.5. Battement tendu.

Теория: освоение упражнения классического танца «Battement tendu» (отведение и приведение ноги) из 1 поз. ног. у станка в сторону. Далее проучивается упражнение вперед и назад. Особенности выполнения упражнения.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка».

2.6. Allegro- Sauté.

Теория: развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

Практика: освоение техники исполнения прыжка Sauté из 6 поз. потом – 1 поз. ног.

Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie». Игра «Выше всех».

2.7. Allegro- Sissonne simple.

Теория: развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

Практика: освоение техники исполнения прыжка. Sissonne simple из 1 поз. ног. Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie». Игра «Выше всех».

3. Как танцуют в разных странах

3.1. Танцы народов мира.

Теория: зарождение первых танцев. Танцевальная культура разных стран и народов.

Практика: видео фильм «Танцы народов мира». Знакомство с видами народно-сценического танца. Формирование интереса и уважения к культуре народов мира.

3.2. Украинский гопак.

Теория: знакомство танцевальной культурой Украины. Украинский танец «Гопак».

Особенности и манера исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Гопак». 29

3.3. Восточные мотивы.

Теория: знакомство с видами народно-сценического танца, с его особенностями и манерой исполнения. Восточный танец.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Восточный».

3.4. Ирландская полька.

Теория: знакомство танцевальной культурой Ирландии. Ирландский танец «Ирландская полька». Особенности и манера исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Ирландская полька».

3.5. Зажигательный фламенко.

Теория: знакомство танцевальной культурой Испании. Испанский танец «Фламенко».

Особенности и манера исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Фламенко».

Исследовательская деятельность по теме: «Фламенко» - иллюстрированный реферат, доклад о происхождении и распространении испанского танца «Фламенко».

3.6 Русская кадриль.

Теория: знакомство танцевальной культурой России. Танец «Русская кадриль». Особенности и манера исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Русская кадриль».

3.7. Африканские бубны.

Теория: знакомство танцевальной культурой Африки. Африканский танец «Бубны».

Особенности и манера исполнения.

Практика: разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Бубны».

4. Игровое танцевальное творчество

Теория: развитие фантазии, воображения. Приобретение навыков актерского мастерства.

Практика: изображение одушевленных и неодушевленных предметов по темам: «В магазине игрушек», «Экскурсия в зоопарк», «Чем пахнут ремесла» и т.д. Творческие задания в группах и индивидуальные.

5. Партерный экзерсис

5.1. Изящная осанка.

Теория: освоение навыков постановки корпуса в хореографии.

Практика: формирование волевых навыков и трудолюбия. Упражнения на формирование правильной осанки: «3 позиция», «Египет», «Руки вверх», «Бревнышко». Игра «Строим плот».

5.2. Формируем ножку.

Теория: формирование волевых навыков и трудолюбия.

Практика: освоение комплексов упражнений на выработку силы мышц ног. Упражнения «Карандаш», «Нарисуй кружок», «Ножницы».

6. Гимнастика с элементами акробатики

6.1. Дивная пластика.

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Формирование волевых навыков. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

Практика: упражнения для улучшения подвижности позвоночника. Упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Дельфин», «Мост» из положения лежа.

6.2. Гимнастические растяжки.

Теория: освоение навыков растягивания мышц бедра. Формирование волевых навыков.

Практика: упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» из положения сидя, «Складка в шпагате» «Складка из «веревочки». Подготовительные упражнения «Бабочка» на спине, на животе, в складке.

8. «Танцевальные ритмы» итоговое занятие

Практика: открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся) с демонстраций полученных знаний и умений. Анализ работы.

К концу второго года обучения учащиеся будут знать:

- о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- о разнообразии танцевального искусства;
- основные понятия «Азбуки классического танца»
- элементы танцев разных народностей;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов;

будут уметь:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять гимнастические комплексы;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять элементы партерного экзерсиса;

У учащихся будут развиты (сформированы):

- навыки (компетенции) в области хореографии;
- эстетическое восприятие и творческое воображение;
- нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности
- навыки работы в группе, культура общения.

Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

3 год обучения

(12-15 лет)

№ п/п	Наименование разделов темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. «Разнообразие танцевального искусства» Вводное занятие. ТБ. Входной контроль	2	1	-	Викторина
2	Раздел 2. Азбука классического танца	24	8	16	
2.1	Preparation	2	1	1	Творческие практические показы. Устный опрос
2.1	Sur le cou-de-pied	10	2	8	Контроль за выполнением позиций ног – 5,4. Практический показ.
2.2	Battement tendu jete	3	1	2	Контроль за выполнением Grand-plie. Фронтальный опрос
2.3	Relevelent	3	1	2	Контроль за выполнением Battementtendu.Своб

					одный опрос
2.4	Allegro - Jete	3	1	2	Контроль за выполнением творческого задания. Практический показ
2.5	Allegro - Echarpe	3	2	1	Контроль за выполнением творческого задания, постановка на сцене. Зачет
3	Раздел 3. Русский танец	33	10	23	
3.1	Танцы Древней Руси	2	2	-	Мини сочинение на тему «Танцы Древней Руси»
3.2	Хоровод	4	1	3	Творческий показ. Анализ проделанной работы
3.3	Перепляс	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Творческие задания
3.4	Пляс, перепляс	4	1	3	Викторина. Практический показ
3.5	Кадриль	4	1	3	Составление презентации и защита. Танцевальная олимпиада
3.6	Дробь, переборы	4	1	3	Тестирование. Контроль исполнения творческого задания
3.7	Танец - обряд	4	1	3	Коллективное обсуждение. Анализ проделанной работы
4	Раздел 4. Основы современного танца	10	7	3	Промежуточный контроль
5	Раздел 5. Игровое танцевальное творчество. Промежуточный контроль	10	2	10	
5.1	Грация	6	1	5	Анализ выполнения упражнений. Устный опрос. Творческое задание

5.2	Чистота линий	6	1	5	Контроль за выполнением творческого задания. Контроль постановки на сцене. Фронтальный опрос
6	Раздел 6. Гимнастика с элементами акробатики	20	2	17	
6.1	Пластические комбинации	6	1	5	Викторина. Контроль за исполнением упражнений на развитие пластичности. Устный опрос
6.2	Динамические растяжки	6	1	5	Контроль за выполнением творческого задания. Зачет. Практический показ
7	Раздел 7. «Танцевальные ритмы» Итоговой контроль.	3	-	3	
Итого		102	30	72	

Содержание учебного плана

1. «Разнообразие танцевального искусства» вводное занятие

Теория: стили и направления хореографического искусства: модерн, джаз-танец, виды русского фольклора.

Практика: просмотр видео «Танцевальные стили и направления» и слайдов по теме «Стили».

2. Азбука классического танца

Теория: русские сезоны в Париже. Русский меценат 19 века - Дягилев. Великие русские танцоры 19 века - Анна Павлова, Михаил Фокин, Петр Нижинский. Формирование интереса и уважения к русскому классическому балету.

Практика: исследовательская деятельность по теме: «Русские сезоны в Париже» - иллюстрированный реферат, доклад о расцвете русского балета 19 века и танцевальных легендах 19 века.

2.1. Preparation.

Теория: понятие «Preparation» - «приготовиться», «подготовка». Выполняется в начале и в конце упражнений классического экзерсиса.

Практика: освоение техники выполнения Preparation. Воспитание волевых качеств и трудолюбия.

2.2. Surlecou-de-pied.

Теория: освоение упражнения классического танца «Surlecou-de-pied» (положение ноги). Бывает «условное» или «учебное», Surlecou-de-pied «спереди», «сзади». Проучивается из 1 поз.ног. с отведения на battement у станка. Особенности выполнения упражнения.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать формированию стопы «птички», выворотности. Упражнения «Возьми конфету с пола», «Пятка высоко».

2.3. Battement tendu jete.

Теория: освоение упражнения классического танца «BattementtenduJete» (бросок). Проучивается из 1 поз.ног.у станка в сторону, далее вперед, назад. Особенности выполнения упражнения.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка», «Бросок на 30*».

2.3. Relevelent.

Теория: освоение упражнения классического танца «Relevelent» (медленный подъем ноги на 30*, 45*, 60*) из 1 поз.ног.у станка, лицом к станку, в сторону. Особенности выполнения упражнения.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка».

2.4. Allegro-Jete.

Теория: развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

Практика: освоение техники исполнения прыжка Jete. Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie», «Лужи».

2.5. Allegro-Echappe.

Теория: развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

Практика: освоение техники исполнения прыжка Echarpe (прыжок из 5 поз. во 2 поз. сзатяжкой в воздухе) Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie».

3. Русский танец

3.1. Танцы Древней Руси.

Теория: зарождение первых танцев на Руси. Танцевальная культура Древней Руси.

Практика: видео фильм «Русский танец». Разновидности русского танца. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

3.2. Хоровод.

Теория: русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

Практика: освоение хороводных рисунков: «круг», «двойной круг», «звездочка», «карусель». Разновидности хороводов. Хоровод «Летел кулик». Основной ход «Лебедушка».

3.3. Перепляс.

Теория: русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

Практика: освоение рисунков плясовых переплясов: «шторки», «коробка», «шеренги», «клин». Разновидности плясовых, переплясов. Манера исполнения. Пляска «Веселуха». Основной ход: «задорный», «парный». Основные элементы плясок: «дробь», «каблучные», «парные». Перепляс «Девчата».

3.4. Пляс, перепляс.

Теория: русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

Практика: освоение рисунков плясовых переплясов: «шторки», «коробка», «шеренги», «клин». Разновидности плясовых, переплясов. Манера исполнения.

3.5. Кадриль.

Теория: русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

Практика: освоение рисунков кадрили: «квадрат», «звездочка», «шеренги». Кадриль «Городская». Основной ход: «с удара», элементы кадрили «парные» и фигуры кадрили.

3.6. Дробь, переборы.

Теория: русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству.

Практика: освоение дробных упражнений. Разновидности дробей, переборов. Похлопывание, потом протаптывание ритма. Упражнения «Ключ», «Притоп», «Трилистник», «Синкопированная дробь». Танцевальный этюд «Топотушки».

3.7. Танец–обряд.

Теория: русская танцевальная культура. Формирование интереса и уважения к русской культуре и народному творчеству. Народные языческие праздники. Практика: обрядовые хороводы: «Иван Купала», «Ярилин день». Исследовательская деятельность по теме: «Танцы - обряды на Руси» - иллюстрированный реферат, доклад об старинных обрядах и народных языческих праздниках.

4. Основы современного танца

Теория: история происхождения модерна, джаз-танца. Почему стало недостаточно классического танца. Творчество Айседоры Дункан. Основные направления джаз-танца.

Практика: видео «Прорыв». Исследовательская деятельность по теме: «Завораживающий танец Айседоры Дункан» - иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве Айседоры Дункан.

5. Игровое танцевальное творчество

Теория: развитие фантазии, воображения. Приобретение навыков актерского мастерства.

Практика: изображение одушевленных и неодушевленных предметов по темам: «Кино», «Театр», «Игра» и т.д. Творческие задания в группах и индивидуальные.

5.1. Грация.

Теория: освоение навыков постановки корпуса в хореографии. Формирование волевых навыков, трудолюбия.

Практика: упражнения на формирование правильной осанки: «3 позиция», «Складки по позициям», «Бревнышко», «Хлопки», «Струна». Игра «Строим плот»

5.2. Чистота линии.

Теория: формирование волевых навыков и трудолюбия.

Практика: освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения. Упражнения: «Нарисуй фигуру», «Тупой - острый», «Карандаш», «Ножницы».

6. Гимнастика с элементами акробатики

6.1. Пластические комбинации.

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Формирование волевых навыков.

Практика: тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника. Комбинации упражнений «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка», «Дельфин», «Мост» из положения стоя и подъем из «Моста». Этюд «Юные гимнасты».

6.2. Динамические растяжки.

Теория: совершенствование навыков растягивания мышц бедра. Формирование волевых навыков.

Практика: упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.

Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» в положении стоя, «Складка в шпагате», «Разножка», «Разножка» из положения лежа, сидя. «Бабочка», «Складка» в «Бабочке».

7. Итоговое занятие

Практика: открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся) с демонстраций полученных знаний и умений. Анализ работы.

К концу третьего года обучения учащиеся будут знать:

- о разнообразии танцевального искусства и «Азбуке классического танца»;
- о русском и историко-бытовом танце;
- основные элементы классического танца, современного, русского, детского и историко-бытового танца;

будут уметь:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять основные элементы классического танца, современного, русского, детского и историко-бытового танца;
- использовать навыки актерского мастерства;
- выполнять музыкальные танцевальные и творческие задания;
- перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки.

У учащихся будут развиты (сформированы):

- навыки (компетенции) в области хореографии;
- личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
- уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям.
- эстетическое восприятие и творческое воображение;
- волевые качества: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность.

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий используется класс для хореографии, оснащенный зеркалами, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14.

Техническое оснащение: мультимедийное оборудование, звуковоспроизводящая аппаратура (ноутбук), сценические костюмы, игровой, танцевальный реквизит.

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, обладающим профессиональными знаниями в сфере танцевального искусства. Педагогу необходимо знать специфику дополнительного образования, иметь практический опыт.

Список литературы, используемой при составлении программы

1. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / приложение к письму Министерства образования РФ.-Дополнительное образование.- №3/07 С. 5- 2. Энциклопедия психологических тестов [Текст] / под ред. В. Хохликова. –М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2014. – 360 с.
3. Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования [Текст]: методическое пособие / Е.Г. Овчинникова.-Кемерово: типография Кемеровского облИУ, 2015-63с,21 см.-300 экз. 124
4. Пуртова, Т.В., Учите детей танцевать [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т.В. Пуртова; - М.: ВЛАДОС, 2013. – 234 с. 24 см. – 3000 экз.
5. Барышникова, Т.А, Азбука хореографии [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т.А. Барышникова.– Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз.
- 6.Смирнова, М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей /М.В. Смирнова. – М., 2014;. – 230с. ; 21 см. – 1000 экз.
7. Бурмистрова, И., Силаева К. Школа танца для юных. [Текст]: учеб.- метод. пособие / И. Бурмистрова , К.Силаева.– Москва: Искусство, 2016г.- 210с.; 21 см. – 1000 экз.
8. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2013.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691-00798-X
9. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т. Ф Корнеева .- М: ВЛАДОС 2015.– 136с,149 с. ; 28см. – 10 000 экз. 1,2 часть.
10. Миллер, Э., Блэкмэн, К. Упражнения на растяжку. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Э. Миллер , К. Блэкмэн - М: Москва, 2016.– 100. ; 21 см. – 2 000 экз.
- 11.Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб.- метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017.– 340с. ; 21 см. – 2000 экз.

Литература для педагога

1. Пуртова, Т.В., Учите детей танцевать [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т.В. Пуртова; - М.: ВЛАДОС, 2013. – 234 с. 24 см. – 3000 экз.
2. Барышникова, Т.А, Азбука хореографии [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т.А. Барышникова.– Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз.

3. Васильева, Т.К. Секрет танца. [Текст]: учеб.- метод. пособие / . Т.К.Васильева. – СанктПетербург: Диамант, 2016– 180с. ; 21 см. – 1000 экз.
4. Смирнова, М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей / М.В. Смирнова. – - М., 2015;. – 230с. ; 21 см. – 1000 экз.
5. Васильева, Е. Танец [Текст]: книга для учителей / Е. Васильева – М.: Искусство, 2016. – 210с.; 21 см. – 1000 экз.
6. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2014.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691-00798-X
7. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т. Ф Корнеева .- М: ВЛАДОС 2015.– 136с,149 с. ; 28см. – 10 000 экз. 1,2 часть.
8. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе. [Текст]: учеб.- метод. пособие / М.В. Левин – М: Терра. Спорт., 2017г.– 96 см. – 3000 экз. ISBN 5-93127-065-5
9. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб.- метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017.– 340с. ; 21 см. – 2000 экз.
10. Смирнова М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей / М.В. Смирнова. – - М.: Просвещение, 2016;. – 230с. ; 21 см. -10000 экз.

Литература для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся)

1. Барышникова, Т.А, Азбука хореографии [Текст]: учеб.- метод. пособие /Т.А. Барышникова.– Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз. 125
2. Васильева, Т.К. Секрет танца. [Текст]: учеб.- метод. пособие /Т.К.Васильева. – СанктПетербург: Диамант, 2016– 180с. ; 21 см. – 1000 экз.
3. Бурмистрова, И., Силаева К. Школа танца для юных. [Текст]: учеб.- метод. пособие / И. Бурмистрова , К.Силаева.– Москва: Искусство, 2016г.- 210с.; 21 см. – 1000 экз.
4. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2013.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691- 00798-X
5. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т. Ф Корнеева .- М: ВЛАДОС 2015.– 136с,149 с. ; 28см. – 10 000 экз. 1,2 часть.

6. Миллер, Э., Блэкмен, К. Упражнения на растяжку. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Э. Миллер, К. Блэкмен - М: Москва, 2016.– 100. ; 21 см. – 2 000 экз.
7. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб.- метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017.– 340с. ; 21 см. – 2000 экз.
8. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. [Текст]: книга для учителей / Е. Г. Попова - М: Искусство, 2017.– 240с. ; 21 см. – 1000 экз.