

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования Администрации Северодвинска»

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский центр культуры»

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 05.06.2023  
Протокол № 7

Утверждаю  
Директор МАОУ ДО «ДЦК»

---

Левченко Е.Б.

Приказ МАОУ ДО «ДЦК»  
от 16.08.2023 № 87-увр

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Аллегро»**

Возраст обучающихся 7-12 лет  
Срок реализации 4 года

Автор-составитель:  
Мурзина Татьяна Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Северодвинск  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аллегро» имеет художественную направленность и разработана для детей 7-12 лет. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей, формировании физических, хореографических и музыкальных данных, устойчивой мотивации детей через обучение хореографии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аллегро» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным законом Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р),

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),

- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021 г. № 652н),

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (2021 год),

- Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 №ДГ-245/06,

- Методическими рекомендациями Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

- Уставом МАОУ ДО «ДЦК», утвержденным распоряжением муниципального казенного учреждения «Управление образования Администрации Северодвинска» от 12.04.2023 № 212-р;

- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 04.02.2020 № 24/1-од;

- Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 25.05.2020 № 56/1-од;

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях художественной направленности и спецификой работы учреждения.

### **Актуальность программы**

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аллегро» определяется социальным заказом современного общества на личность, обладающую определенным уровнем художественно-эстетического воспитания. Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аллегро» обеспечивает личностное, социальное, познавательное, коммуникативное развитие учащихся. На основании опроса обучающихся и их родителей (законных представителей) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аллегро малышам» выявлено, что 100% респондентов выступили за продолжение обучения хореографическому искусству по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аллегро».

Занятия хореографией способны оказать разностороннее комплексное влияние на развитие ребёнка и формирование его как эстетически и духовно развитой личности. Оказывая активное влияние на развитие эмоционально-образной сферы мышления, постоянно побуждая к творчеству, давая примеры нравственного поведения, тренируя волю и тело, хореография может дать детям то, чего не хватает в современном процессе обучения и воспитании детей – попытаться уравновесить, гармонизировать, интеллектуальное развитие ребёнка с физическим, нравственным, духовным и эмоциональным.

Программа предусматривает учёт возрастных и психофизиологических особенностей воспитанников. Использование традиционных и современных методов обучения способствует приобщению детей к миру танца.

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, его творческих возможностей, креативности. Синкретичность хореографического творчества предполагает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, координировать с ней собственные движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, выразительность и чёткость. Обучение танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, предоставляют понимание об актёрском мастерстве. Занятия хореографией обладают большой оздоровительно-гигиенической значимостью. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение обучающихся. Положительные эмоции стимулируют желание

осуществлять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Активным, креативным, пробуждающим в человеке художественное начало является непосредственно и сам процесс обучения танцу. Осваивая танцевальную лексику, человек не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определенные трудности, совершает значительную работу для того, чтобы эта красота стала ему доступна. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует прекрасное в абсолютно всех его проявлениях: и в искусстве, и в жизни.

На хореографических занятиях обучающийся учится адекватно воспринимать окружающую действительность, противостоять стрессовым ситуациям, становится работоспособным, дисциплинированным, расширяет кругозор. Результаты хореографического обучения находят отражение при проведении культурно-массовых мероприятий, что в совокупности, обеспечивает наибольший воспитательный эффект. Исходя из сказанного, существует необходимость использования хореографии в качестве одного из основных средств формирования гармоничной личности на начальном этапе – в младшей школе.

Репертуар для каждой группы воспитанников подбирается педагогом с учетом возрастных, психологических особенностей детей, их физических данных.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аллегро» имеет большой воспитывающий и развивающий потенциал, обеспечивает условия для гармоничного общекультурного развития обучающихся, служит воспитанию качеств гражданина и патриота своего края, толерантного отношения к иным культурам. Формирование знаний о культуре своей страны средствами хореографии способствует развитию гражданской идентичности, пониманию ценностей российской культуры и культуры других стран. Цели и задачи воспитательной работы, а также ожидаемые результаты сформулированы в соответствующих разделах программы.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных

позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Возможность использования программы в других образовательных системах**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аллегро» реализуется в рамках муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

### **Цель образовательной программы**

Цель данной программы заключается в развитии творческих способностей, формировании физических, хореографических и музыкальных данных, устойчивой мотивации детей через обучение хореографии.

Поставленная цель достигается с помощью решения следующих задач:

1. Обучающие задачи:

- обучить основам хореографии в ее стилевом разнообразии;

- обучить практическим умениям и навыкам в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности;

- познакомить с хореографической терминологией.

## 2. Развивающие задачи:

- развивать у учащихся выразительность исполнения и формировать художественно-образное восприятие и мышление;

- развивать эстетический вкус обучающихся;

- развивать физические данные обучающихся;

- содействовать сохранению и укреплению здоровья детей.

## 3. Воспитательные задачи:

- воспитывать интерес к танцевальному искусству;

- воспитывать музыкальный и художественный вкус;

- воспитывать патриотические чувства, знакомить с элементами различных национальных культур;

- воспитывать культуру общения учащихся;

- воспитывать волевые качества учащихся: целеустремленность, настойчивость, трудолюбие, упорство, дисциплинированность;

- воспитывать культуру здорового образа жизни.

## **Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аллегро» реализуется в рамках художественной направленности дополнительного образования, которая определяет ее предметно-тематическое содержание, преобладающие виды деятельности учащихся и требования к результатам освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аллегро» в соответствии с уровнем сложности содержания относится к базовому уровню.

Основные идеи, на которых базируется программа.

Программа предполагает индивидуальный подход к обучению хореографии, т.е. рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья. Программа позволяет проявлять

определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей. Такой подход позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого учащегося.

Программа носит комплексный характер в связи с изучением классического и современных направлений танца. Классический танец – это главная система выразительных средств балетного искусства, выработанная великим педагогом классического танца А. Вагановой. Предмет «классический танец» является фундаментом всего комплекса танцевальных дисциплин, источником высокой исполнительской культуры. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Занятия классическим танцем оказывают также воспитательное воздействие: у учеников вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, аккуратность. Современная хореография – динамичная развивающаяся система, включающая в себя технику джаз-модерн и contemporary dance. Она создаёт достаточную свободу в выборе лексического материала, именно эта особенность позволяет создать свой выразительный язык движений. Занятия современным танцем способствуют не только физическому развитию детей, но и создают возможность для творческой самореализации личности, так как танец позволяет создавать свою собственную философию, даёт возможность представить свой взгляд на мир.

Программа реализуется на следующих педагогических принципах:

- принцип системности и преемственности в обучении предполагает постепенное развитие хореографических способностей и физических данных от простого к сложному;

- принцип реализации творческих потребностей обучающихся направлен на создание условий для развития у детей творческих способностей и творческого потенциала в целом. В процессе обучения у детей происходят изменения, как в физическом развитии, так и в расширении кругозора, формирование эстетического вкуса, повышается уверенность в себе;

- принцип дифференциации и индивидуализации направлен на учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, создание ситуации успеха

для каждого ребенка в сочетании с разумной требовательностью к выполнению конкретных задач;

- принцип систематичности и последовательности ориентирует на формирование знаний, умений, навыков в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала равномерно и соразмерно развивает хореографические способности детей, не нарушая логической цепочки;

- принцип сознательности и активности. Его реализация обеспечивает формирование стойкого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий, воспитание творческого отношения к освоению программы, инициативы и самостоятельности;

- принцип содружества, взаимодействия детей и взрослых в области образования и досуга нацелен на формирование коллектива единомышленников, объединенного едиными целями, ценностными установками, сложившейся системой взаимодействия.

#### Принципы отбора содержания и построения программы

Программа состоит из тематических разделов: вводное занятие, партерная гимнастика, классический танец, современный танец, акробатика, импровизация, постановочно-репетиционная деятельность, история и теория танца, силовая подготовка, итоговое занятие. Содержание материала постепенно усложняется. Каждый последующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей. С ежегодным усложнением и углублением учебного материала происходит его расширение. Так, начиная с третьего года обучения, вводятся новые разделы: силовая подготовка и теория и история танца.

Образовательные блоки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Аллегро» предусматривают усвоение теоретических знаний, но, учитывая специфику хореографического искусства, упор в обучении по программе делается на практические занятия. Практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей.

Теоретическая часть может включать в себя информацию о правилах исполнения того или иного движения, о хореографической терминологии, историческую справку, сведения о жизни и творчестве выдающихся танцоров,

характере музыкальных произведений в сочетании с танцевальными движениями, этике поведения и сценической культуре и т.д.

Практическая часть занимает основное место в содержании программы, включает в себя разучивание и проработка элементов упражнений, танцевальных движений, комбинаций, композиций, закрепление их путем повторения, разучивание и отработку рисунков танца.

Условиями освоения содержания программы являются непрерывность и регулярность занятий, соблюдение принципа доступности изучаемого материала, постепенное усложнение изучаемого материала, также постоянное повторение материала.

Разделы программы изучаются последовательно, но с учетом концентричности, т.е. возвращения к уже изученному материалу и его освоение на более сложном уровне.

Для освоения обучающимися программы «Аллегро» используются следующие методы:

- метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решений;

- метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения того или иного движения/упражнения. С его помощью описывается техника движений, связанная с музыкой, дается терминология, историческая справка;

- наглядные методы обучения: показ танцевальных движений, наблюдение за выполнением преподавателем танцевального движения, демонстрация видеофильмов, видеороликов с танцевальной тематикой (концерты различных коллективов, курсы растяжек, художественные танцевальные фильмы);

- концентрический метод заключается в том, что по мере усвоения детьми определённых движений, танцевальных композиций вновь возвращаемся к пройденному, усложняя их;

- импровизационный метод предполагает сначала раскрепостить детей и впоследствии дать возможность им самим фантазировать и импровизировать под

музыку.

### **Характеристика обучающихся**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Аллегро» рассчитана на работу с обучающимися в возрасте 7-12 лет без специальных хореографических навыков. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 10 до 15 человек. Группы формируются в соответствии с возрастом обучающихся.

На занятиях учитываются возрастные особенности развития ребенка, физиологических и психологических особенности, присущие младшему школьному возрасту.

Младший школьный возраст – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное анатомо-физиологическое созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка. Возрастает подвижность нервных процессов, отмечается равновесие процессов возбуждения и торможения, хотя процессы возбуждения преобладают, что определяет такие характерные особенности младших школьников как непоседливость, повышенная эмоциональная возбудимость и т.п. Из особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. Важно также иметь в виду неравномерность анатомо-физиологического созревания детей. Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость.

Мышление приобретает теоретический характер. Ребенок учится мыслить научными понятиями, которые в подростковом возрасте становятся основой мышления, сталкивается с музыкальными терминами и понятиями средств музыкальной выразительности. В области восприятия происходит переход от произвольного к целенаправленному произвольному наблюдению за музыкально-художественным объектом, подчиняющемуся определенной задаче.

Память приобретает ярко выраженный характер. Идет интенсивное формирование приемов запоминания.

Возраст 10-12 лет. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость). Дети 10 лет наиболее активны на занятиях и еще не потеряли той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается чувство коллективизма. Опыт работы показывает, что основу коллектива должны составлять дети именно этого возраста. Ребята занимаются с любовью и увлечением.

### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Аллегро» рассчитана на 4 года обучения. Нагрузка составляет 2 часа в неделю, 72 часа в год. Зачисление обучающихся производится в начале учебного года. В течение учебного года возможно зачисление при наличии свободных мест.

### **Формы и режим и проведения занятий**

В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа. Основной формой организации учебной деятельности при реализации программы «Аллегро» является занятие. Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть занятий при работе максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Формы занятий, используемые в рамках программы «Аллегро», классифицируются следующим образом:

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективное, групповое и индивидуальное занятие; преимущество отдается коллективным занятиям;
- по дидактической цели: вводное занятие, теоретическое занятие (лекция, беседа), практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.

Структура занятия:

1 этап – организационная часть.

Инструктаж по технике безопасности.

2 этап – основная часть.

Постановка цели и задач занятия.

Разминка/разогрев.

Повторение ранее изученного материала.

Изучение и закрепление нового материала.

3 этап – заключительная часть.

Анализ работы.

Рефлексия.

Подведение итогов.

### **Ожидаемые результаты и форма их проверки**

Ожидаемые результаты обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Аллегро»:

1. Предметные:

- знание и правильное исполнение изученных элементов классического танца;
- умение «разложить» комбинацию классического экзерсиса на элементы;
- знание изученной хореографической терминологии классического танца;
- умение передать образ средствами классической хореографии;
- знание и умение правильно выполнять упражнения на развитие физических данных;
- умение ощущать работу мышц при выполнении какого-либо движения, выполнять упражнения в замедленном темпе, фиксировать положение тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия.

2. Метапредметные:

- умение выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

- выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне;
- умение соотносить темп музыкального произведения и темп движения;
- проявление устойчивого интереса к хореографическому искусству.

### 3. Личностные:

- формирование мотивации к учебной деятельности;
- проявление дисциплинированности;
- проявление трудолюбия и упорства в достижении целей;
- развитие культуры поведения, общения;
- проявление патриотических чувств;
- проявление дисциплинированности.

Текущий контроль освоения программы проводится в течение учебного года после изучения каждого раздела. Перед началом обучения проходит входная диагностика начального уровня обучающихся. К формам текущего контроля относится контрольное задание в целях контроля практических умений и навыков. опрос, тестовая работа в целях контроля знаний теоретического материала

В целях текущего контроля за результатами освоения программы используются следующие формы оценки: наблюдение и педагогическая оценка выполненного задания.

Оценочные процедуры опираются на следующий общий инструментарий:

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого
<b>Теоретическая подготовка</b>		
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой)
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень (ребенок избегает употребления специальной терминологии) Средний уровень (ребенок сочетает специальную и бытовую терминологию) Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно в соответствии с их содержанием)
<b>Практическая подготовка</b>		

2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема умений и навыков, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренный программой)
2.2. Творческие навыки	Креативность в выполнении заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие задания педагога) Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца) Творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)
<b>Воспитательный компонент</b>		
3.1. Личностные качества	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Максимальный уровень: Сформированность духовно-нравственных, этических, гражданско-патриотических качеств, уважительное отношение к родителям, сверстникам, истории страны и малой родины, культурным традициям народа, правилам, принятым в обществе, стремление к саморазвитию и самопознанию, продуктивное сотрудничество с окружающими при решении различных творческих задач. Средний уровень: недостаточная сформированность вышеперечисленных качеств. Низкий уровень: полное или частичное отсутствие вышеперечисленных качеств.

Баллово-уровневая корреляция:

Минимальный уровень соответствует 1 баллу.

Средний уровень соответствует 2 баллам.

Высокий уровень соответствует 3 баллам.

Фиксация результатов освоения программы осуществляется в диагностических картах.

### Диагностическая карта

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов.

В конце года все баллы суммируются и выводится общий уровень достижения предметных метапредметных и личностных результатов. Такая карта позволяет отследить как общую динамику, так и динамику по каждому контролю.

№	Фамилия Имя	Название текущего контроля, дата				Итог
		Входная диагностика 05.09.2023				
1						
2						

## Формы подведения итогов реализации программы (промежуточная аттестация)

Промежуточная аттестация проводится в соответствии Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

Промежуточная аттестация состоит из выполнения тестовой работы, определяющей уровень владения теоретическим материалом и практического задания, которое может быть проведено как через учебное занятие, так и отчетный концерт или конкурс.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание (разделы)	Количество часов								Всего
		1 год		2 год		3 год		4 год		
		Теория	Практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Партерная гимнастика	2	6	2	8	1	5	-	6	30
3	Классический танец	2	16	4	24	2	6	4	10	68
4	Современный танец	-	8	-	-	-	8	-	12	28
5	Акробатика	1	7	2	8	3	5	-	10	36
6	Импровизация	2	6	-	-	2	4	-	-	14
7	Постановочно-репетиционная деятельность	2	16	2	18	2	16	2	14	72
8	История танца. Теория танца	-	-	-	-	5	3	3	1	12
9	Силовая подготовка	-	-	-	-	2	4	-	6	12
10	Итоговое занятие	-	2	-	2	-	2	-	2	8

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Текущий контроль
	Вводное занятие	2	1	1	

2.	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Текущий контроль
	Упражнения, направленные на развитие гибкости спины, позвоночника	4	1	3	
	Упражнения, направленные на развитие танцевального шага	4	1	1	
3.	<b>Классический танец</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	Текущий контроль
	Положение корпуса, позиции рук, позиции ног	8	1	7	
	Battement tendu, battement tendu jete.	10	1	9	
4.	<b>Современный танец</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Текущий контроль
	Упражнения для позвоночника	4		4	
	Положения корпуса	4		4	
5.	<b>Акробатика</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Текущий контроль
	Элемент «мостик»	8	1	7	
6.	<b>Импровизация</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Текущий контроль
	Bodywork	4	1	3	
	Уровни	4	1	3	
7.	<b>Постановочно-репетиционная деятельность</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	Текущий контроль
	Знакомство с хореографической постановкой	2	2		
	Разучивание основных танцевальных движений постановки	4		4	
	Композиция танца	4		4	
	Отработка четкости и чистоты исполнения	8		8	
8.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Промежуточная аттестация
	Обобщение изученного	2		2	
	Итого	72	10	62	

## 2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Текущий контроль
	Вводное занятие	2	1	1	
2.	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Текущий контроль
	Упражнения, направленные на развитие выворотности, гибкости спины/позвоночника	6	1	5	
	Упражнения, направленные на развитие танцевального шага, на развитие мышц стопы, на формирование подъема, понятие «flex», «point».	4	1	3	

3.	<b>Классический танец</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	Текущий контроль
	Позиции ног	2		2	
	Releve	2		2	
	Plie	6	1	5	
	Battement tendu, battement tendu jete	6	1	5	
	Grand battement jete	6	1	5	
	Allegro	6	1	5	
4.	<b>Акробатика</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Текущий контроль
	Элемент «кувырок»	2	1	1	
	Элемент «мостики»	2		2	
	Элемент «колесо»	4	1	3	
	Стойка на лопатках	2		2	
5.	<b>Постановочно-репетиционная деятельность</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Текущий контроль
	Знакомство с хореографической постановкой	2	2		
	Разучивание основных танцевальных движений постановки	6		6	
	Композиция танца	4		4	
	Отработка четкости и чистоты исполнения	8		8	
6.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Промежуточная аттестация
	Обобщение изученного	2		2	
	Итого	72	11	61	

## 3 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Текущий контроль
	Вводное занятие	2	1	1	
2.	<b>История танца. Теория танца</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	Текущий контроль
	Первые балеты	4	3	1	
	Русские сезоны в Париже	4	2	2	
3.	<b>Гимнастика. Партерная гимнастика</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Текущий контроль
	Упражнения, направленные на формирование подъема в партере и у станка.	6	1	5	
4.	<b>Силовая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Текущий контроль
	Упражнения на развитие силы мышц спины	2		2	
	Упражнения на развитие силы мышц ног	2	1	1	
	Упражнения на развитие силы мышц рук	2	1	1	

5.	<b>Классический танец</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Текущий контроль
	Demi rond de jambe par terre	6	1	5	
	Sur le cou-de-pied	2	1	1	
6.	<b>Современный танец</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Текущий контроль
	Экзерсис на середине зала	8		8	
7.	<b>Акробатика</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	Текущий контроль
	Элемент «кувырок»	2	1	1	
	Переход в «мостик»	4	1	3	
	Пережат	2	1	1	
8.	<b>Импровизация</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Текущий контроль
	Дыхание	2	1	1	
	Импровизация в заданном направлении	2	1	1	
	Импровизация под определенный ритм	2		2	
9.	<b>Постановочно-репетиционная деятельность</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	Текущий контроль
	Знакомство с хореографической постановкой	2	2		
	Разучивание основных танцевальных движений постановки	6		6	
	Композиция танца	4		4	
	Отработка четкости и чистоты исполнения	6		6	
10.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Промежуточная аттестация
	Обобщение изученного	2		2	
	Итого	72	18	54	

## 4 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Текущий контроль
	Вводное занятие	2	1	1	
2.	<b>История танца. Теория танца</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	Текущий контроль
	Иные направления танца	4	3	1	
3.	<b>Гимнастика. Партерная гимнастика</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Текущий контроль
	Упражнения, направленные на развитие выворотности	2		2	
	Упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника	4		4	

4.	<b>Силовая подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Текущий контроль
	Упражнения на развитие силы мышц пресса	4		4	
	Упражнения на развитие силы мышц рук	2		2	
5.	<b>Классический танец</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	Текущий контроль
	Adagio	2	1	1	
	Экзерсис на середине зала: demi и grand plie	4	1	3	
	Port de bras	4	1	3	
	Allegro	4	1	3	
6.	<b>Современный танец</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	Текущий контроль
	Экзерсис на середине зала	12		12	
7.	<b>Акробатика</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Текущий контроль
	«Свечка»	4		4	
	Выход из «мостика»	2		2	
	«Рондат»	2		2	
	Стойка на груди	2		2	
8.	<b>Постановочно-репетиционная деятельность</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	Текущий контроль
	Знакомство с хореографической постановкой	2	2		
	Разучивание основных танцевальных движений постановки	4		4	
	Композиция танца	4		4	
	Отработка четкости и чистоты исполнения	6		6	
9.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Промежуточная аттестация
	Обобщение изученного	2		2	
	Итого	72	10	62	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 1 год обучения

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01.09-07.09	Вводное занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Педагогическая оценка
2.	08.09-14.09	Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.	Наблюдение
3.	15.09-	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика: упражнения, направленные на развитие гибкости	Наблюдение

	21.09			спины/позвоночника.	
4.	22.09-28.09	Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика: упражнения, направленные на развитие танцевального шага.	Наблюдение
5.	29.09-05.10	Контрольное занятие	2	Партерная гимнастика: упражнения, направленные на развитие танцевального шага.	Педагогическая оценка
6.	06.10-12.10	Комбинированное занятие	2	Классический танец: положение корпуса, позиции рук, позиции ног.	Наблюдение
7.	13.10-19.10	Практическое занятие	2	Классический танец: положение корпуса, позиции рук, позиции ног.	Наблюдение
8.	20.10-26.10	Практическое занятие	2	Классический танец: положение корпуса, позиции рук, позиции ног.	Наблюдение
9.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Классический танец: положение корпуса, позиции рук, позиции ног.	Наблюдение
10.	03.11-09.11	Комбинированное занятие	2	Классический танец: положение корпуса, позиции рук, позиции ног; экзерсис у станка: battement tendu, battement tendu jete	Наблюдение
11.	10.11-16.11	Практическое занятие	2	Классический танец. Экзерсис у станка: battement tendu, battement tendu jete.	Наблюдение
12.	17.11-23.11	Практическое занятие	2	Классический танец: экзерсиса у станка: battement tendu, battement tendu jete.	Наблюдение
13.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Классический танец: экзерсиса у станка: battement tendu, battement tendu jete.	Наблюдение
14.	01.12-07.12	Контрольное занятие	2	Классический танец: battement tendu, battement tendu jete.	Педагогическая оценка
15.	08.12-14.12	Практическое занятие	2	Современный танец: упражнения для позвоночника.	Наблюдение
16.	15.12-21.12	Практическое занятие	2	Современный танец: упражнения для позвоночника.	Наблюдение
17.	22.12-28.12	Практическое занятие	2	Современный танец: положения корпуса.	Наблюдение
18.	29.12-16.01	Контрольное занятие	2	Современный танец: положения корпуса.	Педагогическая оценка
19.	17.01-23.01	Комбинированное занятие	2	Акробатика: элемент «мостик».	Наблюдение
20.	24.01-30.01	Практическое занятие	2	Акробатика: элемент «мостик».	Наблюдение
21.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Акробатика: элемент «мостик».	Наблюдение
22.	07.02-13.02	Контрольное занятие	2	Акробатика: элемент «мостик».	Педагогическая оценка
23.	14.02-20.02	Комбинированное занятие	2	Импровизация: bodywork.	Наблюдение
24.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Импровизация: bodywork.	Наблюдение

25.	28.02-06.03	Комбинированное занятие	2	Импровизация: уровни.	Наблюдение
26.	07.03-13.03	Контрольное занятие	2	Импровизация: уровни.	Педагогическая оценка
27.	14.03-20.03	Беседа	2	Постановочно-репетиционная деятельность: знакомство с хореографической постановкой.	Наблюдение
28.	21.03-27.03	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
29.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
30.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
31.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
32.	18.04-24.04	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
33.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
34.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
35.	16.05-22.05	Контрольное занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Педагогическая оценка
36.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	Педагогическая оценка

### 2 год обучения

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01.09-07.09	Вводное занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ	Педагогическая оценка
2.	08.09-14.09	Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика: упражнения, направленные на развитие выворотности, гибкости спины/позвоночника	Наблюдение
3.	15.09-21.09	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика: упражнения, направленные на развитие выворотности, гибкости спины/позвоночника	Наблюдение
4.	22.09-28.09	Практическое занятие	2	Партерная гимнастика: упражнения, направленные на развитие выворотности, гибкости спины/позвоночника	Наблюдение
5.	29.09-05.10	Комбинированное занятие	2	Партерная гимнастика: упражнения, направленные на развитие танцевального шага, на развитие мышц стопы, на формирование подъема, понятие «flex», «point».	Наблюдение

6.	06.10-12.10	Контрольное занятие	2	Партерная гимнастика: упражнения, направленные на развитие танцевального шага, на развитие мышц стопы, на формирование подъема, понятие «flex», «point».	Педагогическая оценка
7.	13.10-19.10	Практическое занятие	2	Классический танец: позиции ног.	Наблюдение
8.	20.10-26.10	Практическое занятие	2	Классический танец: releve.	Наблюдение
9.	27.10-02.11	Комбинированное занятие	2	Классический танец: plie.	Наблюдение
10.	03.11-09.11	Практическое занятие	2	Классический танец: plie.	Наблюдение
11.	10.11-16.11	Практическое занятие	2	Классический танец: plie.	Наблюдение
12.	17.11-23.11	Комбинированное занятие	2	Классический танец: battement tendu, battement tendu jete.	Наблюдение
13.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Классический танец: battement tendu, battement tendu jete.	Наблюдение
14.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Классический танец: battement tendu, battement tendu jete.	Наблюдение
15.	08.12-14.12	Комбинированное занятие	2	Классический танец: grand battement jete.	Наблюдение
16.	15.12-21.12	Практическое занятие	2	Классический танец: grand battement jete.	Наблюдение
17.	22.12-28.12	Практическое занятие	2	Классический танец: grand battement jete.	Наблюдение
18.	29.12-16.01	Комбинированное занятие	2	Классический танец: allegro.	Наблюдение
19.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Классический танец: allegro.	Наблюдение
20.	24.01-30.01	Контрольное занятие	2	Классический танец: allegro.	Педагогическая оценка
21.	31.01-06.02	Комбинированное занятие	2	Акробатика: элемент «кувырок»	Наблюдение.
22.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Акробатика: элемент «мостик»	Наблюдение
23.	14.02-20.02	Комбинированное занятие	2	Акробатика: элемент «колесо»	Наблюдение
24.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Акробатика: элемент «колесо»	Наблюдение
25.	28.02-06.03	Контрольное занятие	2	Акробатика: стойка на лопатках	Педагогическая оценка
26.	07.03-13.03	Беседа	2	Постановочно-репетиционная деятельность: знакомство с хореографической постановкой.	Наблюдение

27.	14.03-20.03	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
28.	21.03-27.03	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
29.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
30.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
31.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
32.	18.04-24.04	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
33.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
34.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
35.	16.05-22.05	Контрольное занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Педагогическая оценка
36.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	Педагогическая оценка

### 3 год обучения

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01.09-07.09	Вводное занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Педагогическая оценка
2.	08.09-14.09	Лекция	2	История танца. Теория танца: первые балеты.	Наблюдение
3.	15.09-21.09	Комбинированное занятие	2	История танца. Теория танца: первые балеты.	Наблюдение
4.	22.09-28.09	Лекция	2	История танца. Теория танца: Русские сезоны в Париже.	Наблюдение
5.	29.09-05.10	Контрольное занятие	2	История танца. Теория танца: Русские сезоны в Париже.	Педагогическая оценка
6.	06.10-12.10	Комбинированное занятие	2	Гимнастика. Партерная гимнастика: упражнения, направленные на развитие мышц стопы в партере и у станка.	Наблюдение
7.	13.10-19.10	Практическое занятие	2	Гимнастика. Партерная гимнастика: упражнения, направленные на формирование подъема в партере и у станка.	Наблюдение
8.	20.10-26.10	Контрольное занятие	2	Гимнастика. Партерная гимнастика: упражнения, направленные на формирование подъема в партере и у станка.	Педагогическая оценка
9.	27.10-	Практическое	2	Силовая подготовка: упражнения на	Наблюдение

	02.11	занятие		развитие силы мышц спины.	
10.	03.11-09.11	Комбинированное занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц ног.	Наблюдение
11.	10.11-16.11	Контрольное занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук.	Педагогическая оценка
12.	17.11-23.11	Комбинированное занятие	2	Классический танец: demi rond de jambe par terre.	Наблюдение
13.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Классический танец: demi rond de jambe par terre.	Наблюдение
14.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Классический танец: demi rond de jambe par terre.	Наблюдение
15.	08.12-14.12	Контрольное занятие	2	Классический танец: sur le cou-de-pied.	Педагогическая оценка
16.	15.12-21.12	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала - комбинация demi plie.	Наблюдение
17.	22.12-28.12	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала - комбинация battement tendu и battement tendu jete.	Наблюдение
18.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала - комбинация port de bras.	Наблюдение
19.	17.01-23.01	Контрольное занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала - комбинация releve.	Педагогическая оценка
20.	24.01-30.01	Комбинированное занятие	2	Акробатика: элемент «кувырок».	Наблюдение
21.	31.01-06.02	Комбинированное занятие	2	Акробатика: переход в «мостик».	Наблюдение
22.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Акробатика: переход в «мостик».	Наблюдение
23.	14.02-20.02	Контрольное занятие	2	Акробатика: перекат.	Наблюдение
24.	21.02-27.02	Комбинированное занятие	2	Импровизация: дыхание.	Наблюдение
25.	28.02-06.03	Комбинированное занятие	2	Импровизация: импровизация в заданном направлении.	Наблюдение
26.	07.03-13.03	Контрольное занятие	2	Импровизация: импровизация под определенный ритм.	Педагогическая оценка
27.	14.03-20.03	Беседа	2	Постановочно-репетиционная деятельность: знакомство с хореографической постановкой.	Наблюдение
28.	21.03-27.03	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
29.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
30.	04.04-	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная	Наблюдение

	10.04			деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	
31.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
32.	18.04-24.04	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
33.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
34.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
35.	16.05-22.05	Контрольное занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Педагогическая оценка
36.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	Педагогическая оценка

## 4 год обучения

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01.09-07.09	Вводное занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Педагогическая оценка
2.	08.09-14.09	Лекция	2	История танца. Теория танца: иные направления танца.	Наблюдение
3.	15.09-21.09	Комбинированное занятие	2	История танца. Теория танца: иные направления танца.	Наблюдение
4.	22.09-28.09	Практическое занятие	2	Гимнастика. Партерная гимнастика: упражнения, направленные на развитие выворотности.	Наблюдение
5.	29.09-05.10	Практическое занятие	2	Гимнастика. Партерная гимнастика: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.	Наблюдение
6.	06.10-12.10	Контрольное занятие	2	Гимнастика. Партерная гимнастика: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.	Педагогическая оценка
7.	13.10-19.10	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц пресса.	Наблюдение
8.	20.10-26.10	Практическое занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц пресса.	Наблюдение
9.	27.10-02.11	Контрольное занятие	2	Силовая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук.	Наблюдение
10.	03.11-09.11	Комбинированное занятие	2	Классический танец: adagio.	Наблюдение
11.	10.11-16.11	Комбинированное занятие	2	Классический танец: экзерсис на середине зала: demi и grand plie.	Наблюдение
12.	17.11-	Практическое занятие	2	Классический танец: экзерсис на середине зала: demi и grand plie.	Наблюдение

	23.11				
13.	24.11-30.11	Комбинированное занятие	2	Классический танец: port de bras.	Наблюдение
14.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Классический танец: port de bras.	Наблюдение
15.	08.12-14.12	Комбинированное занятие	2	Классический танец: allegro.	Наблюдение
16.	15.12-21.12	Контрольное занятие	2	Классический танец: allegro.	Педагогическая оценка
17.	22.12-28.12	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала - комбинация demi plie.	Наблюдение
18.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала - комбинация battement tendu, battement tendu jete, grand battement.	Наблюдение
19.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала - комбинация port de bras.	Наблюдение
20.	24.01-30.01	Практическое занятие	2	Современный танец: экзерсис на середине зала - комбинация battement fondu	Наблюдение
21.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Современный танец: комбинация rond de jambe par terre.	Наблюдение
22.	07.02-13.02	Контрольное занятие	2	Современный танец: комбинация в партере.	Педагогическая оценка
23.	14.02-20.02	Практическое занятие	2	Акробатика: элемент «свечка».	Наблюдение
24.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Акробатика: элемент «свечка».	Наблюдение
25.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Акробатика: выход из «мостика».	Наблюдение
26.	07.03-13.03	Практическое занятие	2	Акробатика: элемент «рондат».	Наблюдение.
27.	14.03-20.03	Контрольное занятие	2	Акробатика: стойка на груди.	Педагогическая оценка
28.	21.03-27.03	Беседа	2	Постановочно-репетиционная деятельность: знакомство с хореографической постановкой.	Наблюдение
29.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
30.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: разучивание основных танцевальных движений постановки.	Наблюдение
31.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
32.	18.04-24.04	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: композиция танца.	Наблюдение
33.	25.04-	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная	Наблюдение

	04.05			деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	
34.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Наблюдение
35.	16.05-22.05	Контрольное занятие	2	Постановочно-репетиционная деятельность: отработка четкости и чистоты исполнения.	Педагогическая оценка
36.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	Педагогическая оценка

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Содержание программы 1 года обучения

#### **Раздел 1.** Вводное занятие – 2 часа.

##### **Тема 1:** вводное занятие.

*Теория (1ч):* ознакомление с правилами коллектива, содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

*Практика (1ч):* диагностика физических данных учащихся.

#### **Раздел 2.** Партерная гимнастика – 8 часов.

**Тема 1:** упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.

*Теория (1ч):* техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

*Практика (3 ч):* упражнения, направленные на развитие гибкости спины: «колечко», «корзинка», «змея».

**Тема 2:** упражнения, направленные на развитие танцевального шага.

*Теория (1ч):* техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

*Практика (3 ч):* упражнения, направленные на развитие танцевального шага: различные стретчинговые упражнения на подколенные связки, на мышцы задней поверхности бедра.

#### **Раздел 3.** Классический танец – 18 часов.

**Тема 1:** положение корпуса, позиции рук, позиции ног.

*Теория (1 ч):* методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (7 ч):* работа на правильном положении корпуса в классическом танце, подготовительная, I, II, III позиции рук, перевод рук из одной позиции в другую, preparation, I, II позиции ног, переход из одной позиции в другую.

Тема 2: battement tendu, battement tendu jete.

*Теория (1 ч):* методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (9 ч):* экзерсис у станка, лицом к станку battement tendu по I позиции вперед и в сторону, battement tendu jete по I позиции в сторону.

#### **Раздел 4.** Современный танец – 8 часов.

Тема 1: упражнения для позвоночника.

*Практика (4 ч):* твист и спирали торса. Body roll (волны).

Тема 2: положения корпуса.

*Практика (4 ч):* roll up, roll down, поза «зародыша», поза «звезды».

#### **Раздел 5.** Акробатика – 8 часов.

Тема 1: элемент «мостик».

*Теория (1 ч):* правила исполнения акробатического элемента, техника безопасности.

*Практика (7 ч):* полумостик, «мостик» из положения лежа, подготовка к исполнению «мостика» из положения стоя, «мостик» из положения стоя.

#### **Раздел 6.** Импровизация – 8 часов.

Тема 1: bodywork.

*Теория (1 ч):* понятие импровизации, понятие bodywork.

*Практика (3 ч):* расслабление, исследование своего тела, бодиворк. Дыхание (каждое движение построено на дыхании).

Тема 2: уровни.

*Теория (1 ч):* понятие уровня, различные уровни.

*Практика (3 ч):* импровизация на различных уровнях, со сменой уровня.

#### **Раздел 7.** Постановочно-репетиционная деятельность – 18 часов.

Тема 1: знакомство с хореографической постановкой.

*Теория (2 ч):* знакомство с музыкальным материалом, историей постановки.

Рассказ о сюжете, характере танца, действующих лицах. Беседа/дискуссия по теме танца.

Тема 2: разучивание основных танцевальных движений постановки.

*Практика (4 ч):* разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

Тема 3: композиция танца.

*Практика (4 ч):* Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.

Тема 4: отработка четкости и чистоты исполнения.

*Практика (8 ч):* отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

**Раздел 8.** Итоговое занятие – 2 часа.

Тема 1: обобщение изученного материала.

*Практика (2 ч):* демонстрация учащимися изученного материала, подведение итогов.

## **Содержание программы 2 года обучения**

**Раздел 1.** Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1: вводное занятие.

*Теория (1ч):* ознакомление с правилами коллектива, содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

*Практика (1ч):* диагностика физических данных учащихся.

**Раздел 2.** Партерная гимнастика – 10 часов.

Тема 1: упражнения, направленные на развитие выворотности, гибкости спины/позвоночника.

*Теория (1ч):* техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

*Практика (5 ч):* упражнения, направленные на развитие выворотности в

голеностопном, коленном, тазобедренном суставе: 1 позиция в «складке», 1 позиция в хвате стоп изнутри, то же на воздух, «лягушка», «буква П» лежа на животе, «бабочка», упражнения, направленные на развитие гибкости спины: «кошечка», «кошечка тянется», «полумостик», «колечко», «корзинка», «змея».

Тема 2: упражнения, направленные на развитие танцевального шага, на развитие мышц стопы, на формирование подъема, понятие «flex», «point».

*Теория (1ч):* техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

*Практика (3 ч):* упражнения, направленные на развитие танцевального шага: «шпагаты» продольные, поперечный; упражнения, направленные на развитие мышц стопы, на формирование подъема: сед на подъеме, «домик», flex-point стопами по I и VI позициям.

### **Раздел 3.** Классический танец – 28 часов.

Тема 1: позиции ног.

*Практика (2 ч):* V позиция ног, переход из одной позиции в другую.

Тема 2: releve.

*Практика (2 ч):* экзерсис у станка, лицом к станку releve по I, II, V позициям.

Удержание в позе поднятия на полупальцы без опоры на станок.

Тема 3: plie.

*Теория (1 ч):* методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (5 ч):* экзерсис у станка, лицом к станку demi plie по I, II, V позициям; grand plie по I позиции.

Тема 4: battement tendu, battement tendu jete.

*Теория (1 ч):* методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (5 ч):* экзерсис у станка, лицом к станку battement tendu по I позиции по всем направлениям, battement tendu jete по I позиции по всем направлениям.

Тема 5: grand battement jete.

*Теория (1 ч):* методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (5 ч):* экзерсис у станка, grand battement jete по I позиции в сторону лицом к станку, по I позиции вперед спиной к станку.

Тема 6: allegro.

*Теория (1 ч):* методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (5 ч):* прыжковая часть на середине зала: sauté по I, II, V позициям; pas echarpe из I позиции.

#### **Раздел 4.** Акробатика – 10 часов.

**Тема 1:** элемент «кувырок».

*Теория (1 ч):* правила исполнения акробатического элемента, техника безопасности.

*Практика (1 ч):* «кувырок» вперед и назад.

**Тема 2:** элемент «мостик».

*Практика (2 ч):* подготовка к исполнению «мостика» из положения стоя, «мостик» из положения стоя.

**Тема 3:** элемент «колесо».

*Теория (1 ч):* правила исполнения акробатического элемента, техника безопасности.

*Практика (3 ч):* «колесо» на одной руке.

**Тема 4:** стойка на лопатках.

*Практика (2 ч):* стойка на лопатках без опоры на руки.

#### **Раздел 5.** Постановочно-репетиционная деятельность – 20 часов.

**Тема 1:** знакомство с хореографической постановкой.

*Теория (2 ч):* знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о сюжете, характере танца, действующих лицах.

**Тема 2:** разучивание основных танцевальных движений постановки.

*Практика (6 ч):* разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

**Тема 3:** композиция танца.

*Практика (4 ч):* Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.

**Тема 4:** отработка четкости и чистоты исполнения.

*Практика (8 ч):* отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

**Раздел 6.** Итоговое занятие – 2 часа.

Тема 1: обобщение изученного материала.

*Практика (2 ч):* демонстрация учащимися изученного материала, подведение итогов.

**Содержание программы 3 года обучения****Раздел 1.** Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1: вводное занятие.

*Теория (1ч):* ознакомление с правилами коллектива, содержанием 3-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

*Практика (1ч):* диагностика физических данных учащихся.

**Раздел 2.** История танца. Теория танца – 8 часов.

Тема 1: первые балеты.

*Теория (3 ч):* зарождение первых балетов. Итальянская танцевальная культура XVI в. "Комедийный балет королевы" Бальтазарини, Жан Жорж Новер, Мария Тальони.

*Практика (1 ч):* просмотр слайдов по теме «Первые балеты», обсуждение.

Тема 2: Русские сезоны в Париже.

*Теория (2 ч):* русские сезоны в Париже. Русский меценат XIX века Дягилев. Великие русские танцоры XIX века – Анна Павлова.

*Практика (2 ч):* исследовательская деятельность по теме: «Русские сезоны в Париже» – иллюстрированный реферат, доклад о расцвете русского балета XIX века и танцевальных легендах XIX века.

**Раздел 3.** Гимнастика. Партерная гимнастика – 6 часов.

Тема 1: упражнения, направленные на развитие мышц стопы, на формирование подъема в партере и у станка.

*Теория (1ч):* техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

*Практика (5 ч):* сед на подъеме, «домик», flex-point стопами по I и VI

позициям, захват и удержание карандаша пальцами ног, стойка на подъемах с опорой на станок.

**Раздел 4.** Силовая подготовка – 8 часов.

Тема 1: упражнения на развитие силы мышц спины.

*Практика (2 ч):* упражнения: сидя, руки в положении крест, так же с поочередным поднятием ног; «полулодочка», «лодочка», «планка».

Тема 2: упражнения на развитие силы мышц ног.

*Теория (1 ч):* методика исполнения упражнений.

*Практика (1 ч):* упражнения: махи ногами в положении лежа, стоя, «планка», выпады, силовые прыжки.

Тема 3: упражнения на развитие силы мышц рук.

*Теория (1 ч):* методика исполнения упражнений.

*Практика (1 ч):* отжимания, упражнение «тачки».

**Раздел 5.** Классический танец – 8 часов.

Тема 1: demi rond de jambe par terre.

*Теория (1 ч):* понятие en dehor, en dedan, методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (5 ч):* preparation, demi rond de jambe par terre en dehor и en dedan.

Тема 2: sur le cou-de-pied.

*Теория (1 ч):* методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (1 ч):* sur le cou-de-pied спереди, сбоку, сзади.

**Раздел 6.** Современный танец – 8 часов.

Тема 1: экзерсис на середине зала.

*Практика (8 ч):* комбинация demi plie, комбинация battement tendu и battement tendu jete, комбинация port de bras, комбинация releve.

**Раздел 7.** Акробатика – 8 часов.

Тема 1: кувырок.

*Теория (1 ч):* правила исполнения акробатического элемента, техника безопасности.

Практика (1 ч): кувырок вперед с прыжка.

Тема 2: переход в «мостик».

Теория (1 ч): правила исполнения акробатического элемента, техника безопасности.

*Практика (3 ч):* переход в «мостик» через стойку на руках.

Тема 3: перекат.

Теория (1 ч): правила исполнения акробатического элемента, техника безопасности.

Практика (1 ч): перекат через одно плечо из стойки на лопатках (через правое и левое плечо).

### **Раздел 8.** Импровизация – 6 часов.

Тема 1: дыхание.

*Теория (1 ч):* методика правильного дыхания.

*Практика (1 ч):* дыхание в движении.

Тема 2: импровизация в заданном направлении.

*Теория (1 ч):* понятие синусоиды.

*Практика (1 ч):* работа с движением по «синусоиде».

Тема 3: импровизация под определенный ритм.

*Практика (2 ч):* импровизация с движением (разноритмическая схема).

### **Раздел 9.** Постановочно-репетиционная деятельность – 18 часов.

Тема 1: знакомство с хореографической постановкой.

*Теория (2 ч):* знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о сюжете, характере танца, действующих лицах. Беседа/дискуссия по теме танца.

Тема 2: разучивание основных танцевальных движений постановки.

*Практика (6 ч):* разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

Тема 3: композиция танца.

*Практика (4 ч):* Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.

Тема 4: отработка четкости и чистоты исполнения.

*Практика (6 ч):* отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

**Раздел 10.** Итоговое занятие – 2 часа.

Тема 1: обобщение изученного материала.

*Практика (2 ч):* демонстрация учащимися изученного материала, подведение итогов.

### **Содержание программы 4 года обучения**

**Раздел 1.** Вводное занятие – 2 часа.

Тема 1: вводное занятие.

*Теория (1ч):* ознакомление с правилами коллектива, содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности и по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

*Практика (1ч):* диагностика физических данных учащихся.

**Раздел 2.** История танца. Теория танца – 4 часа.

Тема 1: иные направления танца.

*Теория (3 ч):* рассказ, история возникновения, особенности таких направлений танца, как степ, бальный танец, спортивный бальный танец, социальный танец, джазовый танец, народный и folk танец. Видеопросмотр танцев, фрагментов концертов.

*Практика (1 ч):* изучение азов указанных направлений танца.

**Раздел 3.** Гимнастика. Партерная гимнастика – 6 часов.

Тема 1: упражнения, направленные на развитие выворотности.

*Практика (2 ч):* упражнения, направленные на развитие выворотности в голеностопном, коленном, тазобедренном суставе.

Тема 2: упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.

*Практика (4 ч):* упражнения, направленные на развитие гибкости спины/позвоночника.

**Раздел 4.** Силовая подготовка – 6 часов.

Тема 1: упражнения на развитие силы мышц пресса.

*Практика (4 ч):* упражнения, направленные на развитие силы мышц пресса верхнего и нижнего.

Тема 2: упражнения на развитие силы мышц рук.

*Практика (2 ч):* упражнения, направленные на развитие силы мышц рук.

**Раздел 5.** Классический танец – 14 часов.

Тема 1: adagio.

*Теория (1 ч):* методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (1 ч):* перегибы корпуса в стороны, назад лицом к станку.

Тема 2: экзерсис на середине зала: demi и grand plie.

*Теория (1 ч):* методика исполнения элементов на середине.

*Практика (3 ч):* demi и grand plie на середине по I, II, V позиции.

Тема 3: port de bras.

*Теория (1 ч):* методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (3 ч):* I port de bras в epaulement croise по V позиции.

Тема 4: allegro.

*Теория (1 ч):* методика исполнения элементов в классическом танце.

*Практика (3 ч):* прыжковая часть на середине зала: sauté по I, II, V позициям; pas echange из V позиции, pas assemble по V позиции.

**Раздел 6.** Современный танец – 12 часов.

Тема 1: экзерсис на середине зала.

*Практика (12 ч):* комбинация demi и grand plie, комбинация battement tendu и battement tendu jete, комбинация battement fondu, комбинация rond de jambe par terre, комбинация grand battement, комбинация port de bras, комбинация в партере.

**Раздел 7.** Акробатика – 10 часов.

Тема 1: «свечка».

*Практика (4 ч):* подготовка, «свечка» на месте, с разбега с разных ног.

Тема 2: выход из «мостика».

*Практика (2 ч):* выход из «мостика» через стойку на руках в положение стоя.

Тема 3: «рондат».

*Практика (2 ч):* «рондат» с обеих рук.

Тема 4: стойка на груди.

*Практика (2 ч):* подготовка, стойка на груди.

### **Раздел 8.** Постановочно-репетиционная деятельность – 16 часов.

Тема 1: знакомство с хореографической постановкой.

*Теория (2 ч):* знакомство с музыкальным материалом, историей постановки. Рассказ о сюжете, характере танца, действующих лицах. Беседа/дискуссия по теме танца.

Тема 2: разучивание основных танцевальных движений постановки.

*Практика (4 ч):* разучивание отдельных танцевальных элементов, соединение движений в танцевальные комбинации.

Тема 3: композиция танца.

*Практика (4 ч):* Изучение рисунка постановки. Выстраивание танцевальных композиций, построенных на изученных танцевальных движениях, в законченную форму-танец.

Тема 4: отработка четкости и чистоты исполнения.

*Практика (6 ч):* отработка синхронности в исполнении, четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. Работа над техникой танца, выразительностью и эмоциональностью исполнения.

### **Раздел 9.** Итоговое занятие – 2 часа.

Тема 1: обобщение изученного материала.

*Практика (2 ч):* демонстрация учащимися изученного материала, подведение итогов.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Оборудование:

- хореографический класс, оборудованный зеркалами, станками, со специальным покрытием пола;
- компьютер, музыкальный центр, мультимедийное оборудование, flash-накопители;
- гимнастические коврики;
- сценические костюмы;
- игровой, танцевальный реквизит.

Методическое обеспечение:

- методическая литература;
- информационно-справочные материалы;
- аудиоматериалы;
- обучающее видео;
- видеозаписи концертов и выступлений;
- наглядные пособия.

**Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом министерства труда России от 22 сентября 2021 года № 652н).

**Возможные формы реализации программы**

Форма реализации очная. Возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (групповые видео-звонки в Сферуме, группа объединения в Вконтакте и др. возможности).

**Возможность индивидуальных образовательных маршрутов**

При реализации программы возможна разработка индивидуальных образовательных маршрутов для детей с ОВЗ и с особыми образовательными потребностями.

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

**Список литературы для педагога**

1. Бейнс Салли. Терпсихора в кроссовках. Танец постмодерн. – М.: Арт гид, 2018. – 312 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – Ульяновск: Дивизион, 2017. – 328 с.
3. Звездочкин В.А. Классический танец: учебное пособие. 3-е изд., испр. – СПб.: Планета музыки, 2013. – 400 с.: ил.
4. Курюмова Н.В. Современный танец в культуре XX века: смена моделей телесности: учебное пособие для СПО / Н.В. Курюмова. – 3-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2023. – 208 с.
5. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии: учебное пособие для СПО / Е.А. Лукьянова. – 2-е изд., стер. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2023. – 184 с.
6. Мелентьева Л.Д., Бочкарёва Н.С. Классический танец: учебно-методическое пособие. – Кеморова: КемГИК, 2016. – 120 с.
7. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа: учебное пособие. – 3- изд., стер. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2016. – 224 с.
8. Нельсон, Кокконен. Анатомия упражнений на растяжку. Новейшая редакция. – Минск: Попурри, 2022. – 278 с.
9. Никитин В.Ю. Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. – СПб.: Век информации, 2018. – 260 с.
10. Панферов В.И. Искусство хореографа: учебное пособие. – Челябинск: ЧГИК, 2017. – 320 с.
11. Степук Н.Г. Анатомия стретчинга. – М.: Издательство АСТ, 2020. – 162 с.
12. Юзова Е.А. Методика обучения народно-сценическому танцу (экзерсис у палки): учебное пособие для вузов. – М.: Планета музыки, 2023. – 88 с.

**Список литературы для детей и родителей**

1. Джессика Мэтьюз: Всё растяжимо. Гибкое и здоровое тело всего за 5 минут в день. – М.: Эксмо-Пресс, 2019. – 208 с.
2. Лора Ли. Балет. Детская энциклопедия. – М.: Аванта, 2022. – 96 с.

3. Сандрин Бо. Анна Павлова. Трудное искусство балета. Личный дневник. – М.: Стрекоза, 2022. – 88 с.

4. Сироткина И., Титова М. Зачем люди танцуют. История танца для детей. – М.: Ad Marginem Press, 2023. – 80 с.

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Российское образование. Федеральный портал: офиц. сайт. – URL: <https://edu.ru> (дата обращения 27.01.2023)

2. Сетевые образовательные сообщества Открытый класс: офиц. сайт. – URL: <http://www.openclass.ru> (дата обращения 20.01.2023)

3. Федеральный портал по научной и инновационной деятельности: офиц. сайт. – URL: <http://sci-innov.ru> (дата обращения 18.01.2023)

4. Классический танец: ресурс для хореографа: офиц. сайт. – URL: <https://choreoresour.ru> (дата обращения 10.02.2023)

5. Хореографу в помощь: офиц. сайт. – URL: <https://dancehelp.ru/> (дата обращения 15.02.2023)

6. Все для хореографов и танцоров: офиц. сайт. – URL: <https://www.horeograf.com/> (дата обращения 15.04.2023)