

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КИМОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ГОРОДА КИМОВСКА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ДОД ЦВР

О.И. Мазка
Приказ № _____
от « ____ » _____ 20 ____ г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Русский стиль »**

Направленность: художественная
Уровень программы: стартовый, базовый.
Возраст учащихся: 5-13лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Дорошенко Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования

1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Русский стиль» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-фз от 29.12.2012);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов (постановление Правительства РФ от 30.12. 2015 N 1493);
- Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.№28. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей города Кимовска Тульской области Центр внешкольной работы, утвержденный постановлением администрации муниципального образования Кимовский район от 21.10.2011 года № 2237.
- Локальные акты, должностные инструкции, договоры о совместной деятельности с образовательными учреждениями (общеобразовательные школы, ДОУ, Муниципальное образование Кимовский район).

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его движениях, фигурах, композиции.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и обеспечения духовно-нравственного, трудового воспитания учащихся, формирование культуры здорового образа жизни. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Направленность программы

Программа "Русский стиль" (обучение основам танцевального искусства) имеет художественную направленность.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к художественному творчеству.

Новизна программы

Новизна программы заключается в использовании нетрадиционных форм организации образовательного процесса: урок-сказка, урок-спектакль, видео-урок; методов стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности; коллективные обсуждения; интерактивные технологии; здоровьесберегающие технологии.

Актуальность программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии.
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Проанализировав программы по хореографии для дошкольников, выяснилось, что в них отсутствует «многогранность» современного хореографического искусства, нет синтеза искусств, того, на что сегодня обращает внимание система современного дополнительного образования. Следовательно, возникла необходимость разработать программу, которая объединяет и интегрирует в единое целое хореографическое, театральное искусство и музыку в единое целое.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к творчеству.

Дополнительная общеобразовательная программа по курсу обучения хореографии "Русский стиль" (обучение основам танцевального искусства) предназначена для того, чтобы учащиеся получали более высокий уровень физического развития, что позволит в дальнейшем избежать проблем в области физиологического и морального воспитания, а также обогатит их внутренний мир.

Реализация программы направлена, в том числе, на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования. Программа обеспечивает сетевое взаимодействие на базе образовательных организаций, учреждений культуры. В программе присутствует взаимосвязь её с другими типами образовательных программ хореографического направления.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в учащихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

Уровни сложности

Программа рассчитана на обучение учащихся 5-13 лет на основе разноуровневого подхода в соответствии с содержанием программы.

Уровень программы - стартовый, базовый.

Отличительная особенность программы

Принцип вариативности реализуется в программе следующим образом: учащемуся предоставляется возможность подбирать более оптимальные решения для поставленной задачи. Этот принцип учит творческому мышлению, умению находить новые, ранее не изученные пути решения заданий. Вариативность по программе предполагает наличие нескольких выходов из какой-либо ситуации или задачи и дает возможность мыслить шире». Объем вариативных форм деятельности, форм освоения программы, содержания, творческих заданий по различным уровням сложности поможет каждому учащемуся идти в образовательном процессе по собственной траектории. Именно это позволит ему быть успешным, почувствовать себя значимым, поверить в свои возможности с раннего возраста.

В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений.

Активно используется игровой метод. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений, при наличии специального оборудования можно организовать просмотр видео.

Категория обучающихся, которым адресована программа

Возраст обучающихся - 5-13 лет.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям и предъявлении медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией.

Объем и сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Русский стиль" (обучение основам танцевального искусства) составлена с учетом возрастных особенностей учащихся. Полный курс программы рассчитан на 1 год обучения 144 часа

2 год обучения 144 часа

3 год обучения 216 часов

Формы и методы организации занятий

Методика преподавания материала по программе "Русский стиль" (обучение основам танцевального искусства) в детско- юношеском танцевальном коллективе предоставляет возможность для внедрения разнообразных форм и методы, приемы обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

Формы занятий:

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.

Методы обучения, применяемые в ходе образовательного процесса:

Так же используется классификация методов по типу познавательной деятельности:

- 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 упражнения, движения, постановки рук корпуса. С его помощью описывается техника движений, связанная с музыкой, дается терминология, историческая справка и др.;
- наглядные методы обучения: демонстрация видеофильмов, видеороликов с танцевальной тематикой (концерты различных коллективов, курсы растяжек, художественные танцевальные фильмы), показ танцевальных движений, наблюдение за выполнением преподавателем танцевального движения и др.;
- практические методы обучения: упражнения на дыхание, сюжетно-ролевые игры, работа с аудио- и видеоматериалами, исполнение танцев и др.;
- метод активного слушания музыки для проживания образных представлений и превращения их в двигательные упражнения.

Также используется классификация методов по типу познавательной деятельности:

- объяснительно-иллюстративный метод, объяснение учебного материала, показ видеофильмов, фотографий, танцевальных движений и элементов танцев;
- репродуктивный метод, способ организации деятельности учащихся по неоднократному воспроизведению сообщённых им знаний по хореографии и ритмике, и показанных способов действий;
- частично-поисковый метод, приобщение учащихся к исследовательской деятельности, расширение теоретических знаний с помощью литературы;
- эвристический метод, самостоятельная подготовка танцевальных движений, номеров;
- метод интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений;
- игровой метод, что позволяет учащимся раскрепощаться и избавляться от эмоциональных зажимов, что поможет в дальнейшем учащимся успешно выступать перед зрителями на сценической площадке.
- Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений, при наличии специального оборудования можно организовать просмотр видео. При изучении нового или повторении

пройденного материала следует, как можно чаще менять построение учащихся в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым построены учащиеся.

В процессе обучения хореографии применяются специфические приемы обучения.

Приемы обучения:

- повтор на принципах подражания;
- сравнение;
- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование;
- выявление лучшего исполнителя в данном танцевальном ансамбле;
- исправление ошибок и закрепление материала;
- совершенствование разученного танцевального материала и проверка знаний;
- объяснения, комментарии, указания в процессе разучивания и исполнения;
- индивидуальный и фронтальный опрос;
- обращение к образу;
- деление ансамбля на группы;
- разучивание танцевальной лексики в умеренном (более медленном) темпе.
- смена видов деятельности;
- обобщение.

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разнообразные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса учащихся к обучению. Широко применяются коллективная, групповая, индивидуальная, фронтальная и парная форма организации учебной деятельности, а также нетрадиционные формы занятий: занятие - спектакль; занятие-путешествие; занятие – фантазия; занятие – творчество; репетиционные занятия, занятие-концерт, занятие-соревнование, занятие-экскурсия, конкурсы, праздники, видео занятия; занятия-консультации; занятие взаимообучения учащихся; занятие - зачет; занятие- игра.

Типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия (теория – практика), контрольно-проверочные занятия. В основе программы лежат практические занятия.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса учащихся к обучению.

В образовательном процессе важная роль отводится *воспитательной работе*. Это не только экскурсии, посещения выставок, концертов,

фестивалей, но и традиционные мероприятия детско-юношеского танцевального коллектива. Благодаря этому происходит укрепление семейных отношений, объединение родителей и учащихся в союз единомышленников, увлеченных танцевальным творчеством.

Работа с родителями предполагает проведение родительских собраний, массовых мероприятий, открытых занятий, на которых родители имеют возможность наблюдать рост исполнительского мастерства своих учащихся. Родители становятся помощниками педагога в образовательном процессе, активно участвуют в жизни коллектива и Центра.

Особенности организации образовательного процесса

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе.

Программа рассчитана на реализацию, как в условиях учреждения дополнительного образования, так и на базе других образовательных организаций для учащихся 5-13 лет.

Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе, без специального отбора и хореографической подготовки, по возрастному признаку – дети младшего возраста. Главным условием является желание ребенка заниматься танцевальным искусством. Прием учащихся в студию осуществляется по предъявлению медицинской справки и заявления от родителя или лиц, заменяющих их (законных представителей).

Хореографические занятия совершенствуют учащихся физически, укрепляют их здоровье. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащихся.

Режим организации занятий

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком.

При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, проводятся физкультминутки и динамические паузы, обязательна перемена между занятиями.

Программа	Год обучения, количество часов	Количество часов в неделю	Рекомендуемый состав учебных групп
«Русский стиль»	1 год обучения – 144 ч. 2 год- 144 ч. 3 год-216 ч	1 г.о.-2 раза в неделю по 40 мин. 2г.о. -2 раза в неделю по 40 мин. 3 г.о.- 3 раза в неделю по 45мин.	12 человек

Цель и задачи программы

Цель программы: Развитие творческой личности в процессе обучения искусству хореографии и приобщение учащихся к основам здорового образа жизни.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- способствовать формированию у учащихся компетенций по танцевальному искусству и здоровому образу жизни;
- способствовать формированию у учащихся художественно-образного восприятия и мышления.

Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся физических данных: пластики, гибкости, координации движений, ориентировки в пространстве;
- развить творческие способности учащихся: артистизм, фантазию, способность к импровизации.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию культуры общения учащихся;

- способствовать воспитанию волевых качеств учащихся: целеустремленности, выдержки, дисциплинированности;
- воспитывать у учащихся художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- -воспитывать культуру здорового образа жизни.

Планируемые результаты реализации программы

Реализация образовательной программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами. Содержание образовательных результатов программы соответствует региональным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

Планируемые результаты реализации программы соответствуют цели и задачам программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

Личностными результатами освоения программы являются: способность умело применять полученные знания в собственной творческой деятельности, развитие образного мышления и творческого воображения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире, развитие самостоятельности и личной ответственности.

Метапредметными результатами освоения программы являются: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха, освоение способов решения проблем творческого и поискового характера, умение организовать самостоятельную деятельность, выбирать средства для реализации творческого замысла, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий, способность оценивать, анализировать результаты творческой деятельности: собственной и своих сверстников.

Предметными результатами освоения программы являются: умение творчески мыслить, самостоятельно находить решения поставленных задач, способность высказывать свое мнение о творческой работе, умение обсуждать коллективные результаты творческой, деятельности, выполнять гимнастические комплексы, выполнять акробатические элементы, выполнять

комплексы растяжки, выполнять комплексы ритмической гимнастики, выполнять основные элементы классического и детского танца, использовать навыки актерского мастерства, выполнять музыкальные танцевальные и творческие задания.

Учебный план

1 год обучения

№	Раздел	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	<i>Вводное занятие «Что такое танец»</i>	2	1	1	Вводный контроль
2	<i>Ритмика</i>	40	2	68	Промежуточный контроль Наблюдение. Контрольные задания и упражнения. Видеоанализ
3	<i>Основы классического танца</i>	34	2	32	Промежуточный контроль Наблюдение. Контрольные задания и упражнения. Видеоанализ
4	<i>Основы русского танца</i>	68	2	66	Промежуточный контроль Наблюдение. Контрольные задания и упражнения. Видеоанализ
	Итого	144	6	138	

2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год

I. Вводное занятие «Что такое танец ?» - 2ч

Теория (1ч)Практика (1ч)**Тема 1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности.**

Характер музыки - умение слушать музыку и определять её характер;

- отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный и т.д.).

Динамика (сила звука) - forte (громко); - piano (тихо);

Темп (скорость музыкального движения) - allegro (быстро); - adagio (медленно).

Метроритм (метр, музыкальный размер) - 2/4, 3/4, 4/4, 6/8; - такт, сильные и слабые доли такта

- начало и окончание музыкальной фразы;

- понятие о вступлении, куплете, запеве и припеве

Ритмический рисунок - целые, половинные, четверти,

Маршевая и танцевальная музыка - особенности танцевальных жанров: полька, галоп;

- слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

Тема 2. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки - танцевальные шаги и бег в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами; танцевальный шаг в продвижении вперёд и назад;• шаг на полупальцах в продвижении вперёд и назад;• шаг с высоким подъёмом колена на всей стопе и на полупальцах;• лёгкий бег; бег, сгибая ноги сзади; бег, вынося прямые ноги вперёд;• подскоки;• галоп;• -позиции ног, смена позиций ног на новый музыкальный такт; - позиции и положения рук, переводы рук из позиции в позицию; положения рук в паре; - положения корпуса; - простейшие элементы русского (национального) танца; ритмический рисунок в движении и музыке: шаг польки;• русский переменный шаг;• припадание;• «ковырялочка»;• «гармошка»;• притопы;• хлопки в ладоши соло и в паре;• - прыжки (на двух ногах на месте, в продвижении вперёд, в повороте вокруг себя) на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки; - упражнения на ориентировку в пространстве (повороты вправо-влево, движение по линии и против линии танца, движение по диагонали); согласовывать изменение направления движения с построением музыкального произведения; 30 - построения и перестроения (рисунки в танце); смена рисунка в танце в соответствии с музыкальным периодом, предложением, фразой.

Тема 3. Музыкально-ритмические этюды и игры (возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов) - этюды с предметами (мяч, скакалка, обруч, шарф, лента и т. д.);

- этюды с использованием детских музыкальных инструментов (бубнов, колокольчиков, маракас, ложек, барабана и т. д.);

- музыкально-ритмические этюды и танцы

- музыкально-ритмические игры (сюжетные и ролевые).

III. Основы классического танца. - 34чЦелевое назначение раздела:

– Развивать осознанную терпимость к неопределённому и непонятному, трудному.

– Воспитывать трудолюбие, стремление к совершенствованию физическому и духовному.

Теория: 2ч Классический танец как средство развития уверенности, спокойствия, эмоциональной устойчивости.

Практика: 32ч Постановка корпуса, разучивание позиций рук, ног, поворотов головы, принятых в классическом танце. Положение корпуса у палки, разучивание элементарных танцевальных элементов. _.: Battement tendu из I позиции. Demi plie. Passe par terre. Rond de jamb par terre (en dehors, en dedans). Sur le cou dee pied (“обхват”, условное, основное). Battement tendu jete из I позиции. Battement tendu pure le pied. Battement tendu, battement tendu jete из V позиции. Подготовка к battement frappe. Battement frappe. Releve. Releve lent. .Grand plie. Battement fondu. Grand battement jete.

Партерная классика. Первое, второе port de bras. Трамплинные прыжки. Changement de pieds. Упражнения для рук.

2. Танцевальные упражнения на основе элементов русского народного танца. -68 чЦелевое назначение раздела:

– Формировать понимание взаимосвязи танцевальной культуры народа и биологически присущих национальных особенностей людей.

– Воспитывать чувство гордости за принадлежность к своему народу, патриотизм.

Теория: 2 ч. Простейшие сведения о народном танце, его особенностях, своеобразии. Хороводы, пляски. Связь танца с национальным костюмом и бытом. Происхождение народных праздников.

Практика: 66ч. Формирование выразительного исполнения основных положений рук, ног, корпуса, плеч, головы, принятых в русском народном танце, различных видов танцевальных шагов, танцевальных движений: «елочка», «гармошка», «ковырялочка». исполнение танцевальных движений: припадание, «моталочка», «косынка», подготовка к дробям (удары, притопы), дроби. Упражнения для рук. Танцевальные комбинации, этюды.

Учебный план 2 год обучения

№	Раздел	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	<i>Вводное занятие «Мы в танце»</i>	2	1	1	Промежуточный контроль Наблюдение Контрольные задания и упражнения. Видеоанализ
2	<i>Ритмика</i>	40	2	68	Промежуточный контроль Наблюдение Контрольные задания и упражнения. Видеоанализ.
3	<i>Основы классического танца</i>	34	2	32	Промежуточный контроль Наблюдение Контроль

					ные задания и упражнения. Видеоанализ
4	<i>Основы русского танца</i>	68	2	68	Промежуточный контроль
	<i>Итого</i>	144	6	138	

2.2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

I. Вводное занятие «Мы в танце» (2ч)

II. Ритмика. (22ч.)(теория...практика)

Характер музыки - умение слушать музыку и определять её характер;

- отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный и т.д.).

Динамика (сила звука) - forte (громко); - piano (тихо);

Темп (скорость музыкального движения) - allegro (быстро); - adagio (медленно).

Метроритм (метр, музыкальный размер) - 2/4, 3/4, 4/4, 6/8; - такт, сильные и слабые доли такта- начало и окончание музыкальной фразы;- понятие о вступлении, куплете, запеве и припеве, ритмический рисунок- целые, половинные, четверти,

Маршевая и танцевальная музыка - особенности танцевальных жанров: полька, галоп;

- слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

; танцевальный шаг в продвижении вперёд и назад; шаг на полупальцах в продвижении вперёд и назад; шаг с высоким подъёмом колена на всей стопе и на полупальцах; лёгкий бег; бег, сгибая ноги сзади; бег, вынося прямые ноги вперёд; подскоки; галоп; позиции ног, смена позиций ног на новый музыкальный такт; позиции и положения рук, переводы рук из позиции в позицию; положения рук в паре; положения корпуса; шаг польки; русский переменный шагхлопки в ладоши соло и в паре; прыжки (на двух ногах на месте, в продвижении вперёд, в повороте вокруг себя) на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки; - упражнения на ориентировку в пространстве (повороты вправо-влево, движение по линии и против линии танца, движение по диагонали); согласовывать изменение направления движения с построением музыкального произведения; 30 - построения и перестроения (рисунки в танце); смена рисунка в танце в соответствии с музыкальным периодом, предложением, фразой.

- музыкально-ритмические этюды и танцы

- музыкально-ритмические игры (сюжетные и ролевые).

III. Основы классического танца. (34ч)

Целевое назначение раздела:

– Развивать осознанную терпимость к неопределённому и непонятному, трудному.

– Воспитывать трудолюбие, стремление к совершенствованию физическому и духовному.

Теория (2): Классический танец как средство развития уверенности, спокойствия, эмоциональной устойчивости.

Практика (32ч): Постановка корпуса, разучивание позиций рук, ног, поворотов головы, принятых в классическом танце. Положение корпуса у палки, разучивание элементарных танцевальных элементов. Battement tendu из I позиции. Demi plie. Passe par terre. Rond de jamb par terre (en dehors, en dedans). Sur le cou de pied (“обхват”, условное, основное). Battement tendu jete из I позиции. Battement tendu pure le pied. Battement tendu, battement tendu jete из V позиции. Подготовка к battement frappe. Battement frappe. Releve. Releve lent. Grand plie. Battement fondu. Grand battement jete.

Партерная классика. Первое, второе port de bras. Трамплинные прыжки. Changement de pieds. Упражнения для рук.

2. Основы элементов русского танца. (68ч)

Целевое назначение раздела:

- Формировать понимание взаимосвязи танцевальной культуры народа и биологически присущих национальных особенностей людей.
- Воспитывать чувство гордости за принадлежность к своему народу, патриотизм.

Теория (2ч): Простейшие сведения о народном танце, его особенностях, своеобразии. Хороводы, пляски. Связь танца с национальным костюмом и бытом. Происхождение народных праздников.

Практика: (66ч) Формирование выразительного исполнения основных положений рук, ног, корпуса, плеч, головы, принятых в русском народном танце, различных видов танцевальных шагов, танцевальных движений: «елочка», «гармошка», «ковырялочка». исполнение танцевальных движений: припадание, «моталочка», «косынка», подготовка к дробям (удары, притопы), дроби. Упражнения для рук. Танцевальные комбинации, этюды.

Учебный план 3 год обучения

№	Раздел	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие «Жизнь в творческом коллективе»	2	1	1	Вводный контроль
2	Ритмика	22	1	21	Промежуточный контроль. Наблюдение. Контрольные задания и упражнения. Видеоанализ.
3	Основы классического танца.	44	4	40	Промежуточный контроль Наблюдение Контрольные

					задания и упражнения. Видеоанализ.
6	Основы русского народного танца.	148	2	146	Промежуточный контроль Наблюдение Контрольные задания и упражнения. Видеоанализ
	Итого:	216	8	208	

Содержание учебного плана

I. Вводное занятие. «Жизнь в творческом коллективе» (2ч)

Целевое назначение:

- Активизация потребности в демонстрации знаний и опыта в широком спектре практической, интеллектуальной деятельности.
- Развитие способности самостоятельно приобретать новые знания и умения в области хореографии, постоянно расширять и углублять свое мировоззрение, стремления постоянного самовыражения посредством танца.
- Мотивирование на успешную динамичную творческую деятельность, саморазвитие, совершенствование исполнительских навыков.

Теория (1ч): Анализ работы за прошлый учебный год. Планирование работы на новый учебный год. Ознакомление с расписанием занятий.

Практика(1ч): Игры-импровизации, тесты на самостоятельное определение своих физических возможностей и психологических особенностей.

II. Ритмика. (22ч.)

Теория (1ч)

Практика(21ч)

Тема1. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки - танцевальные шаги и бег в соответствии с музыкальными длительностями и музыкальными размерами; танцевальный шаг в продвижении вперед и назад; шаг на полупальцах в продвижении вперед и назад; шаг с высоким подъёмом колена на всей стопе и на полупальцах; лёгкий бег; бег, сгибая ноги сзади; бег, вынося прямые ноги вперед; подскоки; галоп; -позиции ног, смена позиций ног на новый музыкальный такт; - позиции и положения рук, переводы рук из позиции в позицию; положения рук в паре; - положения корпуса; - простейшие элементы русского (национального) танца; ритмический рисунок в движении и музыке: шаг польки; русский переменный шаг; припадание; «ковырялочка»; «гармошка»; притопы, хлопки в ладоши соло и в паре; прыжки (на двух ногах на месте, в продвижении вперед, в повороте вокруг себя) на разные музыкальные длительности и ритмические рисунки; - упражнения на ориентировку в пространстве (повороты вправо-влево, движение по линии и против линии танца, движение по диагонали); согласовывать изменение направления движения с построением музыкального произведения; построения и перестроения (рисунки в танце); смена рисунка в танце в соответствии с музыкальным периодом, предложением, фразой.

III. Основы классического танца (44ч.)

1. Экзерсис у палки

Целевое назначение раздела:

- Развитие естественности, свободы исполнения, совершенствование устойчивости, пластики.

Теория(1ч.): Что такое «настойчивость», «воля», «целеустремленность», как эти качества помогут мне в будущем. Как укрепить мышцы ног, стоп, опорно-двигательный и мышечный аппарат? Как приблизиться к виртуозному исполнению танцевальных движений?

Практика (21ч.): Rond de jamb par terre на releve, на plie; rond de jamb an`ler. Подготовка к туру и тур с II, IV, Vпозиций. Исполнение танцевальных элементов по позам классического танца (epaulement croisee, epaulement efface), на полупальцах. Танцевальные комбинации.

2. Экзерсис на середине зала (22ч)

Целевое назначение раздела:

- Развитие умения использовать все пространство сцены, развитие чувства ощущения партнера.

Теория(2ч.): Что такое рисунок танца? Как правильно использовать сценическое пространство?

Практика(20ч.): Подготовка к туру и тур с II, IV, Vпозиций. Поворот soutenu на месте и с продвижением. Пятое ported bras. Arabesques IV. Attitudes на 90 градусов. Sissonne simple. Pas de basque. Pas de chat. Temp lie. Вращения на месте и с продвижением. Танцевальные комбинации, групповые этюды.

IV. Основы русского народного танца (148ч.).

Целевое назначение раздела:

- Развитие двигательного аппарата в специфике пластики народного танца.
- Развитие голеностопных, коленных суставов и мышц, совершенствование функций нижних конечностей как опорного, рессорного и толкательного аппарата мышц, производящих движения в плечевом поясе, и верхних конечностях.
- Развитие танцевальности, выразительности исполнения в воспроизведении манеры и стиля народных танцев.

1. Народно-сценический экзерсис.

Теория(2ч.): Правила постановки корпуса и положения рук и головы в народно-сценическом экзерсисе.

Практика(56ч.): Demi plie u grand plie по всем позициям. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги, demi plie и tombe. Battement tendu с переходом работающей ноги с носка на каблук. Battement tendu с переходом работающей ноги с носка на каблук и с ударом в 3-й позиции. Battement tendu с переходом работающей ноги с носка на каблук и plie в 3-й позиции. Battement tendu с переходом работающей ноги с носка на каблук и demi plie. Battement tendu с выносом ноги на каблук. Подготовительное упражнение к flik-flak. Battement tendu jete с акцентом «от себя». Battement tendu jete с акцентом «от себя» и plie на опорной ноге. Battement tendu jete с акцентом «от себя», plie и подъемом пятки. Battement tendu jete с ударом пяткой в пол. Упражнения на выстукивание. Подготовка к веревочке на целой стопе. Упражнения для бедра на целой стопе. Pastortilla. Rond de jambe par terre. Rond de pied par terre. Штопор. Голубец. Battement developpe (плавное, отрывистое). Grand battement jete с plie. Releve. Port de bras. Танцевальные комбинации.

2. Элементы русского народного танца.

Практика (90ч) *добавить теорию*

«Гармошка» из стороны в сторону с plie и без plie.

«Ковырялочка» из III свободной позиции: - в сторону; - назад (в повороте на 180).

«Припадание» в сторону из III свободной позиции. Подскоки. Русский бег. «Перескоки». «Молоточки».

Шаги: -простой русский ход с носка в продвижении вперед и назад; - переменный ход в продвижении вперед и назад; - со скользящим ударом; - с подбивкой на каблук. «Веребочка»: - простая; -двойная; -с переступанием.

«Маятник». «Моталочка» по прямой позиции. «Переборы» подушечками стоп. Притопы: - одинарные; - двойные; - тройные. Перетопы с противоходом. Хлопушки в парах. Вращения: - полный поворот на двух подскоках; - «Припаданием» на месте. «Ковырялочка», «Моталочка», «Маятник», «Веребочка», «Падебаск», «Ключ », «Трелистник», боковая «Моталочка». «Веребочка»: - с «Косичкой»; - с «Косыночкой»; - с «Ковырялочкой»; - синкопированная; - в повороте (по точкам). Дробные выстукивания с продвижением. Вращения: - русский бег в повороте; - через sou-de-pied с выносом ноги на каблук в стороны

По итогам реализации программы:

учащиеся будут знать:

- о роли хореографического искусства в жизни человека;
- 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 элементы классического и детского танца;
- позиции рук и ног классического танца;
- навыки постановки корпуса;
- понятие об ансамбле;
- 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;
- выполнять основные элементы классического и детского 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;
- эстетическое восприятие и творческое воображение;
- волевые качества: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
- зрительский, слушательский опыт, визуальной культуры навыки работы в группе, культура общения и т.д.;
- 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.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Условия реализации программы

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы

Материально-техническое обеспечение:

- класс хореографии оснащенный зеркалами , станками;
- компьютер, музыкальный центр, мультимедийное оборудование для изучения теоретического материала;
- сценические костюмы;
- игровой, танцевальный реквизит.

Информационное обеспечение: интернет-ресурсы, видео материал.

Кадровое обеспечение:

педагог дополнительного образования.

Оценочные материалы

Форма подведения итогов реализации программы дополнительного образования детей – фестивали и конкурсы. Помимо этого в образовательном процессе применяются следующие виды контроля:

- 1) *предварительный контроль* проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков;
- 2) *промежуточный контроль* (январь–февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана;
- 3) *итоговый контроль* (май) проводится в конце учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

Перечень форм и методик диагностики

№	Раздел	Формы обучения	Формы и методы диагностики
1	Знакомимся с искусством хореографии.	- урок- путешествие	-тестирование - входной контроль - викторина - анализ выполнения упражнений

2	Ритмика	- групповая -индивидуально-групповая -занятие-спектакль - занятие -фантазия -занятие-путешествие -исследовательская деятельность	- анализ творческой активности - контроль за успеваемостью - творческий отчет - практические показы - анализ проделанной работы - устный опрос - музыкальная викторина - зачет
3	Вдохновение классического танца	- групповая -индивидуально-групповая - занятие -фантазия -занятие-тренировка -исследовательская деятельность	- Сообщение на тему «Мастера русского балета» - контроль исполнения упражнения - фронтальный опрос - творческие практические показы - свободный опрос - контроль за выполнением практического исполнения - творческий зачет - анализ исполнения - устный опрос - контроль за выполнением упражнения - творческие практические показы - контроль за выполнением творческого задания - педагогическое наблюдение

5	«Детский танец»	- групповая -индивидуально-групповая -занятие-спектакль-занятие-тренировка - занятие -фантазия -занятие-путешествие -исследовательская деятельность	-Анализ исполнения - творческие практические показы - педагогическое наблюдение за творческой деятельностью - музыкальная викторина - контрольное исполнение заданного репертуара - устный опрос - анализ творческого задания с использованием реквизита - контроль за выполнением упражнений, развивающих координацию движения - свободный опрос - творческие практические показы
6	«Русский народный танец»	- занятие - консультация - занятие – тренировка -практическое занятие - занятие-марафон	- анализ исполнения упражнения - педагогическое наблюдение - фронтальный опрос - зачет - свободный опрос - творческие практические показы - творческое задание
8	«Танцевальные ритмы» (итоговое занятие).	-занятие-концерт	- контрольное исполнение заданного репертуара
9	«Хореография - путь к успеху».		- викторина - тестирование - реферат - викторина - экскурсия

Методическое обеспечение программы

Данная программа может быть эффективно реализована во взаимосвязи методического обеспечения программы и материально-технических условий.

Методическое обеспечение:

- специальная литература по хореографии;
- фонотека;
- видеотека;
- картотека игр;
- тематические папки «История хореографии», «Классический танец», «Хореографические профессиональные коллективы»;
- сценарные разработки праздников, игровых программ и т.д.;
- дидактический материал (таблицы, иллюстрации, фотографии, рисунки, памятки, инструкции и др.).

Фонотека:

- Сборник «Джаз танец»;
- Сборник «Джаз-ремикс»;
- Сборник «Классическая музыка» №1;
- Сборник «Классическая музыка» №2;
- Сборник детских песен «Союз 76»;
- Сборник детских песен «Разноцветная семья»;
- Сборник «Классика для малышей»;
- Сборник «Детская дискотека»;
- Сборник музыки народов мира;
- Сборник «Ритмика для малышей»;
- Сборник «Детские песенки».

Видеотека:

- Мастер-класс «Street-джаз», «Slowly-джаз» А. Назаретян, Екатеринбург 2005;
- Мастер-класс «Экспрессивная пластика», «Детский танец» Т. Брызгалова. Екатеринбург 2005;
- Мастер-класс «Детский танец» Н. Слободчикова г. Красноярск;
- Мастер-класс «Джаз-Модерн» Н. Каспарова. Санкт-Петербург. 2003 г.
- Видео областного конкурса на приз газеты «Труд»-2010 г;
- Видео-урок «Историко-бытовой танец» в хореографическом училище Г. Новосибирск;
- Мастер-класс А. Уфимцева «Танец - игра для маленьких». Новосибирск- 2009 г;
- Мастер-класс А. Мишукова «Детский танец». Новосибирск-2008 г;
- Мастер-класс Е. Шевцов «Джаз-модерн». Москва -2009 г;
- Курс растяжек от Тарабановой;
- Курс растяжек от Озерской;
- Курс растяжек от Масяевой;

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. 5-7.
- 2.«Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Министерства образования РФ от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»/Нормативные документы образовательного учреждения.- №3.- 2008.- С.39-42.
- 3.Энциклопедия психологических тестов [Текст] / под ред. В. Хохликова. – М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2014. – 360 с.
- 4.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.
- 5.Пуртова, Т.В., Учите обучающихся танцевать [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т.В. Пуртова; - М.: ВЛАДОС, 2013. – 234 с. 24 см. – 3000 экз.
- 6.Барышникова, Т.А, Азбука хореографии [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т.А. Барышникова.– Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз.
- 7.Смирнова, М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей /М.В. Смирнова. – М., 2014;. – 230с. ; 21 см. – 1000 экз.
- 8.Бурмистрова, И., Силаева К. Школа танца для юных. [Текст]: учеб.- метод. пособие / И. Бурмистрова , К.Силаева.– Москва: Искусство, 2016г.- 210с.; 21 см. – 1000 экз.
- 9.Козлов, В.В. Физическое воспитание обучающихся 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
- 10.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.
- 11.Миллер, Э., Блэкмэн, К. Упражнения на растяжку. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Э. Миллер , К. Блэкмэн - М: Москва, 2016.– 100. ; 21 см. – 2 000 экз.
- 12.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 обучающихся 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. – Санкт-Петербург: 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 обучающихся 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

- 1.Барышникова, Т.А, Азбука хореографии [Текст]: учеб.- метод. пособие /Т.А. Барышникова.– Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000 экз.
- 2.Васильева, Т.К. Секрет танца. [Текст]: учеб.- метод. пособие /Т. К. Васильева. – Санкт-Петербург: 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 обучающихся 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., Блэкмэн, К. Упражнения на растяжку. [Текст]: учеб.- метод.

пособие / Э. Миллер , К. Блэкмэн - 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.

