

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Е. М. Бельтюкова  
Приказ № 204 от 31.08.2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ  
«ХОРЕОГРАФИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ»**

Возраст учащихся: 6-13 лет  
Срок реализации: 4 года

Разработчик:  
**Исупова М. О.**  
педагог дополнительного  
образования

## Пояснительная записка

Хореография с элементами эстетической гимнастики направление, объединяющее в себе разнообразные хореографические стили, и не имеющее строгих границ и правил. Современный эстрадный танец может включать в себя элементы классического танца, модерна, сюжетно-характерного танца, акробатики, ритмики, а также многих других направлений хореографического искусства.

Эстрадный танец – это, в первую очередь, шоу. Именно поэтому для зрелищности танца в данном случае рассматривается вариант включения в программу обучения элементов эстетической гимнастики.

Эстетическая гимнастика очень близка к хореографическому искусству, так как некоторые направления хореографии являются неотъемлемой ее частью. Кроме того, важно подчеркнуть, что эстетическая гимнастика была создана на базе хореографии.

В обоих видах двигательной пластики присутствуют выносливость, сила, гибкость и растяжка; развивается музыкальность, чувство ритма, тонкая координация и выразительность движений. В связи с этим смешение данных направлений является оптимальным вариантом для формирования жизненно важных двигательных навыков и умений, приобретения специальных знаний, воспитания моральных и волевых качеств.

### **Уровень освоения программы** – углубленный

Программа «Хореография с элементами эстетической гимнастики» (Далее Программа) – имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

- дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
  10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
  11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
  12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1)21.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
  13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
  14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

### **Актуальность программы**

В связи с тем, что с каждым годом состояние здоровья детей и подростков ухудшается, становится актуальным включение в данную программу раздела - «Лечебно-профилактический танец». Это комплексы упражнений оздоровительного танца включающие в себя коррекционную гимнастику и лечебную физическую культуру, направленную на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие оздоровлению различных функций и систем организма.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальную линию развития каждого обучающегося, которая будет помогать в разностороннем развитии ребёнка.

Внедрение в программу лечебно-профилактического танца и элементов эстетической гимнастики - гармонические, ритмические и динамические элементы, выполняемые с естественной грацией и силой, которые содействуют развитию правильной постановки корпуса, выносливости, силы, ловкости, гибкости и быстроты, способности координировать движения и сохранять устойчивое равновесие, что в итоге способствует повышению физической подготовленности и укреплению здоровья, является отличительной чертой от других программ.

### **Отличительные особенности программы**

Особенностью данной программы является включение раздела «Лечебно-профилактический танец», добавление нового материала в содержание разделов «Элементы классического и народного танцев» и увеличение количества часов на изучение материала до 4-х в неделю на протяжении всего периода обучения с первого по четвертый класс.

Данная Программа рассчитана на возрастную категорию от 6 лет. Учитывая разный уровень способностей, развития и подготовки обучающихся в коллективе широко используется

индивидуальный подход, реализуемый в выстраивании индивидуальных образовательных маршрутов. Специфика программы заключается в возможном индивидуальном подборе заданий по степени сложности, темпу работы, дополнительных заданий, связанных с личностью обучающегося, его желаниями, интересами, эмоционально-чувственной сферой.

Основной формой занятий является комбинированное занятие, которое включает в себя:

- организационные моменты;
- разминку, физкультминутку, динамическую паузу, проветривание аудитории;
- работу над произношением;
- упражнения на повторение и закрепление предыдущего материала; – введение нового материала;
- подведение итогов.

Реализация Программы предполагает широкое использование различных методов и приёмов. Особенностью методики является разнообразие активных видов деятельности, смена которых позволяет избегать монотонности, снимает напряжение и усталость. На занятиях обучающиеся знакомятся с достопримечательностями, культурой и традициями народов стран изучаемого языка. Иностранный язык предстает перед обучающимися как ключ в новый мир.

### **Условия реализации программы**

В объединение принимаются девочки от 6 до 13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду занятий, как без специальной подготовки, так и с подготовкой (хореографической, акробатической и т.п.).

Принцип набора детей: достижение соответствующего возраста. Обучающимся по программе необходим медицинский допуск к занятиям.

Принцип формирования групп – в соответствии с возрастной категорией обучающихся:

- на 1 год обучения зачисляются дети 6-9 лет;
- на 2 год обучения зачисляются дети 7-10 лет;
- на 3 год обучения зачисляются дети 8-11 лет;
- на 4 год обучения зачисляются дети 9-13 лет.

Допускается формирование как разновозрастной группы, так и группы детей разного возраста.

В течение года в объединение могут быть приняты желающие, прошедшие собеседование при наличии свободных мест.

**Объем и срок реализации программы:** Программа рассчитана на 4 года и составляет 612 часов.

- ✓ 1 год обучения – 3 часа в неделю, 36 недель, всего 108 часов;
- ✓ 2-3 года обучения – 6 часов в неделю, 36 недель, всего 216 часов;
- ✓ 4 год обучения – 8 часов в неделю, 36 недель, всего 288 часов.

**Возраст обучающихся,** участвующих в реализации Программы составляет 6-13 лет.

- ✓ 1 год обучения – не более 15 человек;
- ✓ 2 год обучения – не более 15 человек;
- ✓ 3 год обучения – не более 15 человек;
- ✓ 4 год обучения – не более 15 человек.

**Материально-техническое обеспечение:**

Основной задачей педагога является качественное обучение учащихся, которое зависит не только от правильно и систематически выстроенного учебного процесса, но и от необходимых условий для проведения учебных и репетиционных занятий:

1. Наличие спортивного зала.
2. Раздевалки (не менее двух), комната для педагогов.
3. Техническое оснащение: магнитофоны, видеоманитонфон, видеокамера.
4. Оформление концертных номеров:
  - ✓ изготовление костюмов в соответствии с репертуаром;
  - ✓ наличие обуви для сценического выступления и для занятий;
  - ✓ изготовление бутафории;
  - ✓ оформление сцены (в соответствии с тематикой выступления).
5. Музыкальное оформление номеров:
  - ✓ аранжировка музыкального материала с возможными материальными затратами;
  - ✓ накопление музыкального и нотного материала.
6. Наличие спортивного инвентаря для танцевальных композиций с предметами и без предметов.
7. Наличие наглядного материала для теоретической части урока (видеоматериалы концертов известных танцевальных коллективов разных жанров, соревнования по художественной и эстетической гимнастике, показательные выступления спортивных ансамблей по эстетической гимнастике).

**Основной целью** программы является создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения искусству хореографии с элементами эстетической гимнастики.

### **Задачи Программы**

#### *Обучающие:*

- ✓ обучить специальным знаниям, правильным двигательным умениям и навыкам выполнения отдельных танцевальных действий;
- ✓ обучить основным движениям различных направлений современной хореографии;
- ✓ обучить основам актерского мастерства, точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств.

#### *Развивающие:*

- ✓ развивать координацию, хореографическую память, самоконтроль и самооценку при выполнении танцевальных упражнений;
- ✓ развивать внимание, силу, выносливость;
- ✓ развивать творческие, музыкально-исполнительские способности детей.

#### *Воспитательные:*

- ✓ вовлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи в систематические занятия по хореографии;
- ✓ формировать интерес обучающихся к танцевальной деятельности;
- ✓ воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- ✓ формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- ✓ воспитывать трудолюбие и стремление к преодолению препятствий.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие **формы и методы**:

**Формы проведения занятий:** учебное занятие; беседа; игра; музыкальное соревнование; занятие-праздник; занятие-соревнование.

**Методы, используемые при работе:**

- ✓ метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы;
- ✓ метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.;
- ✓ метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям;
- ✓ метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

**Структура учебно-тренировочного занятия**

Часть занятия	Содержание занятия	Продолжительность части
Подготовительная	Упражнения у станка и на середине зала. Изучаются упражнения для развития выворотности ног, увеличения амплитуды движения, развития гибкости корпуса и правильной осанки. Танцы и упражнения общеразвивающего воздействия.	10 - 15 минут
Основная	Разучивание отдельных элементов, работа над техникой исполнения разнообразных танцевальных, гимнастических упражнений без предмета и с различными предметами. Упражнения и лечебно-профилактические танцы специального воздействия.	20 – 25 минут
Заключительная	Музыкально – танцевальные игры, образные движения, упражнения на расслабление мышц и связок.	Оставшееся время

Данная программа представляет собой комплексное обучение детей танцевальному искусству и на каждый год обучения предлагается определенный минимум умений, навыков, сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным пяти разделам:

1. Азбука музыкального движения.
2. Элементы классического танца.
3. Элементы народного танца.
4. Элементы эстетической гимнастики.

5. Лечебно-профилактический танец.
6. Репетиционно-постановочная работа.

Программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой хореографического искусства, границы тематических частей сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, народного танцев и элементы эстетической гимнастики. Руководитель должен строить работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.

В первый раздел *«Азбука музыкального движения»* включаются коллективно-порядковые и ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма. При этом в первую очередь, следует обратить внимание на те навыки, развитие которых не могут в полной степени обеспечить межпредметную связь. К ним относятся: умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и, особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Во второй раздел *«Элементы классического танца»* вводятся элементы классического танца, которые являются фундаментом всех сценических видов танца.

Упражнения классического танца способствуют формированию правильной постановки корпуса, ног, рук, головы, развитию физических данных, выработки элементарной координации движений.

Занятия классическим танцем включает в себя упражнения у станка, изучение и исполнение основных элементов классического танца и его комбинаций на середине зала.

В данный раздел входят и элементы бального танца.

Третий раздел *«Элементы народного танца»* включает в себя изучение движений народного танца. Это воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение.

Занятия народным танцем способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, уравновешивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, развитию сложной координации движений, расширению двигательного диапазона, тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

На занятиях народным танцем педагоги-хореографы учат понимать и передавать характер и манеру танца той или иной народности, что способствует познанию культуры разных народов и развитию эстетического вкуса ребенка.

Народные танцы можно интерпретировать, приближая их к детской тематике, обогащая элементами танца, заимствованными из сюжетов сказочного или бытового характера, из детских игр.

Материал, указанный в программе, по желанию руководителя может заменяться другим, аналогичным по степени трудности. Из предложенных народных танцев педагог выбирает те, которые связаны с тематическими задачами года и возможностям коллектива.

Четвертый раздел *«Элементы эстетической гимнастики»* - способствует раскрепощению ребенка, развивает координацию и пластику, добавляет уверенности в себе. Он включает в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимы, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики и художественной гимнастики.

Пятый раздел *«Лечебно-профилактический танец»* направлен на укрепление здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения дыхательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития. Данный раздел представлен комплексами и упражнениями общеразвивающего и специального воздействия, упражнений на расслабление мышц и

связок, на формирование и укрепление осанки, сюда же входят профилактика плоскостопия и суставная гимнастика.

Шестой раздел «*Репетиционно-постановочная работа*» имеет цель: развитие творческих и актерских способностей, углубление и понимание содержательности танцевального творчества.

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Танцевальный репертуар планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения данной программы у ребенка формируется потребность к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей эстетической гимнастики и хореографии, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

В результате освоения программы 1 года обучения дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значительность в коллективе, должны *знать*:

- позиции рук и ног;
- названия элементов эстетической гимнастики и классических, народных движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии и эстетической гимнастики;
- знать правила этикета на занятиях.

*уметь*:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- различать танцевальные ритмы и мелодии в произведениях композиторов;
- различать жанры;
- исполнять движения классического экзерсиса;
- уделять внимание нюансам постановки корпуса, характерным движениям рук, головы, приемам соединения движения;

В конце 2 года обучения учащиеся должны закрепить знания 1 года обучения, чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны *знать*:

- названия классических, народных движений нового экзерсиса;
- значение слов «легато», «стокато», ритм, акцент, темп.

*уметь*:

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- выражать в пластике общее содержание музыки, ее образные ассоциации;
- самостоятельно придумывать движения с предметами и без, фигуры во время игр.

В конце 3 года обучения учащиеся должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны *знать*:

- новые направления, виды хореографии и музыки;
- классические, народные термины;
- жанры музыкальных произведений.

*уметь*:

- самостоятельно подбирать соответствующую музыку;



- исполнять развернутые танцевальные комбинации из изученных движений, развивающих технику и выразительность танца;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку.

В конце 4 года обучения учащиеся должны сформироваться, как всесторонне развитая личность с художественно-эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье, а также должны

*знать:*

- виды и жанры хореографии;
- историю создания танцев народов мира;
- классические и народные термины;
- основные сведения об опорно-двигательном аппарате;
- лучшие образцы хореографического, музыкального искусства.

*уметь:*

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с характером танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- сопереживать, проявлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

Итоговые занятия по каждому разделу проходят в форме игры, соревнования, показательного выступления, конкурсов, танцевальных праздников.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Беседа. Опрос.
2	Азбука музыкального движения	18	6	12	Беседа. Выполнение практических заданий
3	Элементы классического танца	24	6	18	Беседа. Выполнение практических заданий
4	Элементы народного танца	18	6	12	Беседа. Выполнение практических заданий
5	Элементы эстетической гимнастики	28	6	22	Беседа. Выполнение практических заданий
6	Лечебно-профилактический танец	14	2	12	Беседа. Выполнение практических заданий
7	Репетиционно-постановочная работа	22	0	22	Выполнение практических заданий
8	Подведение итогов	2	0	2	Беседа.
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>28</b>	<b>80</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2-й год обучения**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Беседа. Опрос.
2	Азбука музыкального движения	16	6	10	Беседа. Выполнение практических заданий
3	Элементы классического танца	38	6	32	Беседа. Выполнение практических заданий
4	Элементы народного танца	36	6	30	Беседа. Выполнение практических заданий
5	Элементы эстетической гимнастики	36	6	30	Беседа. Выполнение практических заданий
6	Лечебно-профилактический танец	34	2	32	Беседа. Выполнение практических заданий
7	Репетиционно-постановочная работа	52	0	52	Выполнение практических заданий
8	Подведение итогов	2	0	2	Беседа.
	Итого:	216	28	188	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**3-й год обучения**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Беседа. Опрос.
2	Азбука музыкального движения	16	6	10	Беседа. Выполнение практических заданий
3	Элементы классического танца	38	6	32	Беседа. Выполнение практических заданий
4	Элементы народного танца	36	6	30	Беседа. Выполнение практических заданий
5	Элементы эстетической гимнастики	36	6	30	Беседа. Выполнение практических заданий
6	Лечебно-профилактический танец	34	2	32	Беседа. Выполнение практических заданий
7	Репетиционно-постановочная работа	52	0	52	Выполнение практических заданий
8	Подведение итогов	2	0	2	Беседа.
	Итого:	216	28	188	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**4-й год обучения**

№ п\п	Наименование темы (раздела)	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Беседа. Опрос.
2	Азбука музыкального движения	32	6	26	Беседа. Выполнение практических заданий
3	Элементы классического танца	30	6	24	Беседа. Выполнение практических заданий
4	Элементы народного танца	30	6	24	Беседа. Выполнение практических заданий
5	Элементы эстетической гимнастики	98	6	92	Беседа. Выполнение практических заданий
6	Лечебно-профилактический танец	14	2	12	Беседа. Выполнение практических заданий
7	Репетиционно-постановочная работа	80	0	80	Выполнение практических заданий
8	Подведение итогов	2	0	2	Беседа.
	Итого	288	28	260	

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Е.М. Бельтюкова  
Приказ № 204 от 31.08.2022

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ХОРЕОГРАФИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ»  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
4 год	03.09.2022	31.05.2023	36	288	3 раза в неделю по 2 часа

**Рабочая программа 1 года обучения** к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Хореография с элементами эстетической гимнастики» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях танцами, эстетической гимнастикой и ведение здорового образа жизни.

Целью первого года обучения является знакомство с основными элементами эстетической гимнастики, формирование интереса к хореографии.

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучение новым специфическим упражнениям эстетической гимнастики;
- обучение выразительности движений;
- обучение хореографическим навыкам, пластике.

#### *Развивающие:*

- развитие физических данных (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, осанка);
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие творческих способностей.

#### *Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса к систематическому занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

#### *Ожидаемые результаты:*

#### *Предметные:*

- знание правил составления комбинаций из изученных элементов;
- знание формы музыкально-ритмического обучения;
- знание техники выполнения дыхательных упражнений;
- знание правил выполнения упражнений на релаксацию;
- знание техники движения телом;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений по ОФП и СФП;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений эстетической гимнастики.

#### *Метапредметные*

- выполнение дыхательных упражнений;
- владение телом;
- выполнение упражнений на релаксацию;
- знание правил профилактики травматизма;
- знание влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

#### *Личностные:*

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика.

## Планируемые результаты

В результате освоения программы 1 года обучения дети должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значительность в коллективе, *должны знать*:

- позиции рук и ног;
  - названия элементов эстетической гимнастики и классических, народных движений;
  - первичные сведения об искусстве хореографии и эстетической гимнастики;
  - знать правила этикета на занятиях.
- уметь*:
- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
  - различать танцевальные ритмы и мелодии в произведениях композиторов;
  - различать жанры;
  - исполнять движения классического экзерсиса;
  - уделять внимание нюансам постановки корпуса, характерным движениям рук, головы, приемам соединения движения.

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие

Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Оформление класса (станок, зеркала, пол). Внешний вид и форма одежды для занятий для девочек и мальчиков (обувь, репетиционный костюм, прически). Техника безопасности во время занятий в хореографическом зале и в работе с предметами.

### 2. Азбука музыкального движения

*Практика:*

- построение в линии, шеренгу, колонну по одному;
- перестроение из колонны по одному в пары и обратно;
- построение в колонку по одному, перестроение в колонны по три, по четыре человека;
- ритмические упражнения с музыкальными заданиями;
- музыкальные игры;
- музыкально-ритмические задания по слушанию и анализу танцевальной музыки.

*Теория:*

- характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато;
- длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер;
- строение музыкального произведения;
- маршевая и танцевальная музыка. Особенности танцевальных жанров: вальса, польки, галопа. Слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки.

### 3. Элементы классического танца

*Практика:*

#### **а) занятия у станка:**

- изучение позиций рук и ног;
- полуприседание и глубокое приседание –demi plie и grand plie по 1, 2 и 5-й позициям;
- упражнения на развитие подвижности стопы: выдвигание ноги вперед, в сторону и назад на носок –battement tendu;
- упражнение на развитие выворотности стопы и верхней части ноги (бедро)- battement tendu iete по 1 позиции ног.
- положение ноги в sur le cou-de-pied (условное и сзади).
- круговое движение ногой –rond de jambe par terre (en dehors и en dedans) по 1 позиции ног;
- наклоны корпуса в сочетании с движениями рук и головы –port de bra.

#### **б) занятия на середине зала:**



- маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте, в повороте вправо, влево;
- маршировка в построении в колонну, в шеренгу, по кругу и т.д.;
- освоение танцевального шага, шаг с носка на пятку, шаги на полупальцах;
- специфика танцевального шага, бега;
- упражнения для укрепления осанки, опоры, выворотности.

#### **в) элементы балльных танцев:**

- вальс в три па соло с вращением по кругу вправо и влево;
- па польки;
- боковое па польки на месте;
- па польки с продвижением вперед;
- па полонеза.

#### *Теория:*

- терминологию; проводятся беседы на тему «Термины классического танца», «Первые танцы древности», «Балльные танцы — вальс и полька».

#### **4. Элементы народного танца**

##### *Практика:*

- позиции и положения рук (раскрывание рук в характере русского танца);
- танцевальный шаг с носка, переменный шаг;
- припадание на месте, с продвижением в сторону;
- ковырялочка простая без подскоков;
- хлопки в ладоши, по бедру (одинарные);
- шаг польки (в народной манере);
- притопы: двойной притоп, тройной;
- вращение на подскоках по  $1\frac{1}{4}$  круга на двух подскоках;
- русский переменный шаг;
- галоп;
- бег с отбрасыванием ног назад;
- подскоки с продвижением;
- положение кисти: кисть отогнута, кисть прямая и кисть сброшена;

Изучение фигур основного жанра русского народного танца - хоровода:

- «Круг»;
- «2 круга»;
- «Круг в круге».

Изучение фигур основного жанра русского народного танца - пляски:

- «Карусель»;
- «Звездочка».

#### *Теория:*

- видеоматериалы исполнения народного танца ансамблей;
- проводятся беседы на тему «Что такое народный танец?», «Тесная связь народного танца с музыкой, песней, бытом, обычаями, культурой народа», «Особенности танцев народов», «Хоровод — как основной жанр русского народного танца», «Пляска — как основной жанр русского народного танца».

#### **5. Элементы эстетической гимнастики**

##### *Практика:*

- движения тела: волны, взмахи, движения корпуса, рук, ног, выполненные изолированно и в комбинации;
- пружинные движения руками и ногами;
- шаги: широкий, мягкий;
- прыжки и подскоки, выполненные изолированно и в комбинации;
- упражнения на равновесие;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- мост с помощью и без;

- стойка на лопатках;
- «колесо»;

### **Упражнения с мячом:**

- перекаты мяча по двум рукам на грудь;
- одиночный отбив от пола и удержание мяча;
- перебрасывание с ладони на тыльную сторону ладони;
- перекаты мяча по полу;
- бросок и ловля мяча двумя руками;
- бросок мяча с отбивом о стену;
- бросок мяча одной рукой и ловля двумя;
- отбивы мяча о пол;
- перекат мяча по рукам;
- переброски мяча;
- комбинации и танцевальные этюды с упражнениями с предметами с мячом.

#### *Теория:*

- правила безопасности при выполнении упражнений с мячом;
- видеоматериалы танцевальных композиций по эстетической гимнастике;
- проводятся беседы на тему «Что такое эстетическая гимнастика», «Особенности эстетической гимнастики».

### **6. Лечебно-профилактический танец**

#### *Практика:*

а) комплексы упражнений на формирование и укрепление осанки:

- «По ниточке»;
- «Матрешки»;

б) комплексы упражнений для профилактики плоскостопия:

- «Желтые ботинки»;
- «Летка-Енка»;

в) комплекс упражнений на расслабление мышц и связок:

- «Сосулька»;

г) суставная гимнастика:

- «Джазовая разминка»;
- «Маруся».

#### *Теория:*

- «Виды нарушения осанки и причины их появления».

### **7. Репетиционно - постановочная работа**

#### *Практика:*

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере в разном темпе и ритме, с применением предметов (мяч, шарф).

#### *Теория:*

- учатся записывать и читать основы хореографического искусства;
- слушать и запоминать задания учителя, воспроизводя их потом на практических занятиях;
- видеоматериалы «Профессиональные ансамбли».

### **8. Итоговое занятие**

*Теория:* Подведение итогов.

**Рабочая программа 2 года обучения** к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Хореография с элементами эстетической гимнастики» направлена на продолжение формирования у учащихся установок и потребности в систематических занятиях танцами, эстетической гимнастикой и ведение здорового образа жизни.

Целью второго расширения знаний в области хореографического искусства, содействие оздоровлению различных функций и систем организма.

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- дальнейшее изучение экзерсиса у станка;
- овладение исполнительскими приемами более сложной координации;
- формирование навыков коллективного танца;
- обучение новым специфическим упражнениям эстетической гимнастики;
- обучение выразительности движений;
- обучение хореографическим навыкам, пластике.

#### *Развивающие:*

- развитие физических качеств при выполнении движений в быстром темпе;
- развитие физических данных (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, осанка);
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие творческих способностей;
- оптимизация развития опорно-двигательного аппарата.

#### *Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса к систематическому занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

### **Ожидаемые результаты:**

#### *Предметные:*

- знание правил составления комбинаций из изученных элементов;
- знание формы музыкально-ритмического обучения;
- знание техники выполнения дыхательных упражнений;
- знание правил выполнения упражнений на релаксацию;
- знание техники движения телом;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений по ОФП и СФП;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений эстетической гимнастики.

#### *Метапредметные*

- выполнение дыхательных упражнений;
- владение телом;
- выполнение упражнений на релаксацию;
- знание правил профилактики травматизма;
- знание влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

#### *Личностные:*

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика.

### Планируемые результаты

В конце 2 года обучения учащиеся должны закрепить знания 1 года обучения, чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, *должны знать*:

- названия классических, народных движений нового экзерсиса;
- значение слов «легато», «стокато», ритм, акцент, темп.

*уметь*:

- грамотно исполнять движения экзерсиса и хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- выражать в пластике общее содержание музыки, ее образные ассоциации;
- самостоятельно придумывать движения с предметами и без, фигуры во время игр.

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие.

Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Оформление класса (станок, зеркала, пол). Внешний вид и форма одежды для занятий для девочек и мальчиков (обувь, репетиционный костюм, прически).

#### 2. Азбука музыкального движения.

*Практика*:

- построение в диагональ, две диагонали;
- перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки;
- характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движении на новом музыкальном материале;
- длительность, ритмический рисунок, строение музыкального произведения;
- особенности марша и таких танцевальных жанров, как вальс, полька, галоп, полонез, гавот;
- ритмические упражнения с музыкальными заданиями;
- танцевальные шаги и ходы.

*Теория*:

- слушание и анализ маршевой и танцевальной музыки;
- видеоматериалы;
- проводятся беседы на тему «Танцевальная культура, костюм, этикет».

#### 3. Элементы классического танца

*Практика*:

- закрепление и совершенствование материалов 1-го года обучения;

##### **а) занятия у станка:**

- дальнейшее изучение экзерсиса у станка 1-го года изучения;
- demi и grand-plie (бокком к станку);
- battement tendu (с demi -plie; с подъемом пятки опорной ноги);
- battement fondu;
- passé-retere;
- grand battement;
- port de bras (наклоны и перегибы корпуса) лицом к станку;
- прыжки 1 группы;
- круговое движение ногой –rond de jambe par terre (en dehors и en dedans) по III позиции ног;
- changement de pieds;
- epaulement croisee.

**б) занятия на середине зала:** исполнение учебно-танцевальных комбинаций, способствующих развитию ощущения позы, амплитудности и законченности движения.

**в) элементы бального танца:**

- вальс в парах с вращением по кругу вправо и влево;
- па полонеза по кругу и в парах;
- па польки с продвижением вперед и назад;
- бег с подскоком.

*Теория:*

- терминологию классического танца;
- проводятся беседы на тему «Что такое балетный шаг, выворотность», «Создание балетного спектакля», «Бальные танец — менуэт и полонез».

#### **4. Элементы народного танца**

*Практика:*

- положение корпуса, рук, ног, головы;
- ковырялочка с подскоком;
- «гармошка» простая;
- «хлопки в ладоши», «хлопки по бедру» (мальчикам);
- вращение;
- хороводный шаг с выведением ноги вперед;
- простые дроби на месте;
- плавный шаг.

Изучение фигур хоровода:

- «Улитка»;
- «Змейка».

Изучение фигур пляски:

- «Ручеек».

*Теория:*

- видеоматериалы танцевальных концертов народных ансамблей;
- проводятся беседы на тему «Особенности танцев народов, общность и характеристика».

#### **5. Элементы эстетической гимнастики**

*Практика:*

- дальнейшее изучение элементов 1-го года изучения;
- волны: вертикальные и горизонтальные;
- шаги: перекатный, пружинный, острый, высокий;
- одновременные и последовательные скручивания, расслабленные и резкие движения, шаги, выпады, бег и т.д.;
- шпагаты, перевороты;
- «мост» из положения стоя с поддержкой;
- «корзиночка»;
- прыжки шагом;

Упражнения с короткой скакалкой:

- прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в сторону (с одним, двойным и тройным вращением, через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо);
- прыжки с вращением скакалки вперед и назад пет пей (скрестно);
- махи и круги скакалкой в лицевой, вертикальной, боковой и горизонтальной плоскостях, а также скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо;
- переводы скакалки;
- броски скакалки.- качания и махи скакалкой;
- круги в различных плоскостях;
- перепрыгивания;

- прыжок вперед;
- прыжок назад;
- вращения вперед – назад;
- комбинации с упражнениями с предметами (с короткой скакалкой);
- подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку;
- серия высоких прыжков через скакалку;
- «восьмерочка» - вращение в вертикальной плоскости вправо и влево.

*Теория:*

- правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой;
- учатся записывать и читать элементы эстетической гимнастики;
- слушать и запоминать задания учителя, воспроизводя их потом на практических занятиях;
- видеоматериалы соревнований по эстетической гимнастике.

## **6. Лечебно-профилактический танец**

*Практика:*

а) комплексы упражнений на формирование и укрепление осанки:

- «Лезгинка»;
- «Рок-н-ролл лежа»;

б) комплексы упражнений для профилактики плоскостопия:

- «Брови»;
- «Канкан»;

в) комплекс упражнений на расслабление мышц и связок:

- «Чебурашка»;

г) суставная гимнастика:

- «Горошинки цветные»;

*Теория:*

- «Плоскостопие и его профилактика».

## **7. Репетиционно-постановочная работа**

*Практика:*

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- танцевальный этюд в ритме вальса (составлен на элементах переменного шага);
- танцевальные этюды с упражнениями с предметами (с короткой скакалкой).

*Теория:*

- видеоматериалы танцевальных коллективов по эстетической гимнастике;
- проводятся беседы на тему «Эстетическая гимнастика, ее особенности, музыка, стиль исполнения».

## **8. Подведение итогов**

*Теория:* Подведение итогов

**Рабочая программа 3 года обучения** к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Хореография с элементами эстетической гимнастики» направлена на продолжение формирования у учащихся установок и потребности в систематических занятиях танцами, эстетической гимнастикой и ведение здорового образа жизни.

Целью третьего года обучения выявить реальный уровень танцевальной культуры и устойчивости интереса учащихся к хореографии.

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- дальнейшее изучение экзерсиса у станка;
- овладение исполнительскими приемами более сложной координации;
- формирование навыков коллективного танца;
- обучение новым специфическим упражнениям эстетической гимнастики;
- обучение выразительности движений;
- обучение хореографическим навыкам, пластике.

#### *Развивающие:*

- развитие физических качеств при исполнении движений в быстром темпе;
- развитие физических данных (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, осанка);
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие творческих способностей;
- оптимизация развития опорно-двигательного аппарата.

#### *Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса к систематическому занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

### **Ожидаемые результаты:**

#### *Предметные:*

- знание правил составления комбинаций из изученных элементов;
- знание формы музыкально-ритмического обучения;
- знание техники выполнения дыхательных упражнений;
- знание правил выполнения упражнений на релаксацию;
- знание техники движения телом;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений по ОФП и СФП;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений эстетической гимнастики.

#### *Метапредметные*

- выполнение дыхательных упражнений;
- владение телом;
- выполнение упражнений на релаксацию;
- знание правил профилактики травматизма;
- знание влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

#### *Личностные:*

- укрепление здоровья обучающихся;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика;
- исполнение новых и ранее изученных упражнений у станка в более быстром темпе;
- раскрытие эмоционального потенциала.

### Планируемые результаты

В конце 3 года обучения учащиеся должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, *должны знать:*

- новые направления, виды хореографии и музыки;
- классические, народные термины;
- жанры музыкальных произведений.

*уметь:*

- самостоятельно подбирать соответствующую музыку;
- исполнять развернутые танцевальные комбинации из изученных движений, развивающих технику и выразительность танца;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку.

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие

*Теория:* Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Оформление класса (станок, зеркала, пол). Внешний вид и форма одежды для занятий для девочек и мальчиков (обувь, репетиционный костюм, причёски).

#### 2. Азбука музыкального движения

*Практика:*

- построение в круг, сужение и расширение круга;
- построение в парах: обход одним партнером другого, «до – за – до»;
- ритмические упражнения с музыкальными заданиями;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- творческие задания по инсценировкам и музыкальным драматизациям.

*Теория:*

- характером музыкального произведения;
- разнообразие темповых изменений (медленно, умеренно, быстро, очень быстро);
- слушание и анализ музыки.

#### 3. Элементы классического танца

*Практика:*

- закрепление и совершенствование материалов 1-2-го года обучения;

а) занятия у станка(в другой ритмической основе):

- battement tendu с 5 позиции во всех направлениях;
- grand battement jete;
- pas releve;
  - passé par terre;
  - battement jete pique.
  - battement frappe.
    - pas echappe.
    - pas de basque.

б) занятия на середине зала:



- гранд плие по 1,2,5 позициям;
- работа рук по позициям;
  - прыжки 2 группы.
- в) элементы бальных танцев:
  - вальс в два па в парах по кругу;
  - боковое па польки с вращением по кругу соло;
  - полька с поворотом в паре по кругу;
  - простейший рисунок полонеза с pas de basque;
  - chain;
  - основной ход «Вару-вару»;
  - шаг с подскоком в повороте;
  - двойной скользящий шаг кадрили;
  - па галопа.

*Теория:*

- учатся записывать и читать основы классического танца;
  - слушать и запоминать задания учителя, воспроизводя их потом на практических занятиях;
  - проводятся беседы на тему «Бальные танцы - «Миньон» и «Рилио».

#### **4. Элементы народного танца**

*Практика:*

- положение рук в парном танце, переводы рук в различные положения;
- припадание вперед, в сторону, на месте.
- девичий шаг с переступанием;
- «Веревоочка» простая и с переступанием;
  - «Разножка», хлопки;
  - положение стопы и подъема;
  - положение кисти;
  - «Припляс»;

*Фигуры хоровода:*

- «Колонна»;
- «Колонна».

*Фигура пляски:*

- «Волна».

*Теория:*

- учатся записывать и читать основы народно-сценического танца;
- слушать и запоминать задания учителя, воспроизводя их потом на практических занятиях.

#### **5. Элементы эстетической гимнастики**

*Практика:*

- дальнейшее изучение элементов 1, 2 -го года изучения;
- высокие прыжки;
- равновесия и пируэты, выполненные изолированно и в комбинации;
- мосты, шпагаты, перевороты;
- прыжки: подскоки, прыжки шагом, высокие прыжки, перекидные прыжки;

*Упражнения с обручем:*

- повороты обруча;
- броски обруча двумя руками;
- прыжки в обруч и через него;
- маховые движения обручем;
- перекаты обруча;
- вращение в лицевой плоскости и передача;
- вращение в боковой плоскости;
- вращение над головой;

- вращение на талии;
- комбинации с упражнениями с предметами (с обручем).

*Теория:*

- правила безопасности выполнения упражнений с обручем;
- учатся записывать и читать элементы эстетической гимнастики;
- слушать и запоминать задания учителя, воспроизводя их потом на практических занятиях.

## **6. Лечебно-профилактический танец**

*Практика:*

а) комплексы упражнений на формирование и укрепление осанки:

- «Солдатики»;
- «Песня волшебника Сулеймана»;

б) комплексы упражнений для профилактики плоскостопия:

- «Чарли Чаплин»;
- «Полкис»;

в) комплекс упражнений на расслабление мышц и связок:

- «Чайка»;
- «Жаворонок»;

г) суставная гимнастика:

- «Танго сидя»;
- «Модница».

*Теория:*

- «Классификация мышечного расслабления».

## **7. Репетиционно-постановочная работа**

*Практика:*

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- танцевальный этюд с элементами эстетической гимнастики с акцентом на пластику;
- танцевальные этюды с упражнениями с предметами (с короткой скакалкой).

*Теория:*

- видеоматериалы танцевальных коллективов по эстетической гимнастике;
- проводятся беседы на тему «Танцевальные костюмы и манеры исполнения танца», «Современные стили танцевального искусства».

## **8. Подведение итогов**

*Теория:* Подведение итогов

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 448 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
Е. М. Бельтюкова  
Приказ № 204 от 31.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
КУРСА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ  
«ХОРЕОГРАФИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ»**

Возраст учащихся: 9-13 лет  
4 год обучения  
Группы № 4

Разработчик:  
**Исупова М.О.**  
педагог дополнительного  
образования

Санкт-Петербург  
2022

**Рабочая программа 4 года обучения** к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Хореография с элементами эстетической гимнастики» направлена на продолжение формирования у учащихся установок и потребности в систематических занятиях танцами, эстетической гимнастикой и ведение здорового образа жизни.

**Цель 4 года обучения:** расширение знаний в области хореографии и эстетической гимнастики, посредством обогащения танцевального опыта детей и их самостоятельной творческой деятельности.

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

### **Задачи:**

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- усложнение техники танца;
- дальнейшее изучение экзерсиса у станка;
- овладение исполнительскими приемами более сложной координации;
- формирование навыков коллективного танца;
- обучение новым специфическим упражнениям эстетической гимнастики;
- обучение выразительности движений;
- обучение хореографическим навыкам, пластике.

##### *Развивающие:*

- развитие творческих способностей самостоятельно решать творческие задачи;
- развитие физических качеств при выполнении движений в быстром темпе;
- развитие физических данных (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, осанка);
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие творческих способностей;
- оптимизация развития опорно-двигательного аппарата.

##### *Воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса к систематическому занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

#### **Ожидаемые результаты:**

##### *Предметные:*

- знание правил составления комбинаций из изученных элементов;
- знание формы музыкально-ритмического обучения;
- знание техники выполнения дыхательных упражнений;
- знание правил выполнения упражнений на релаксацию;
- знание техники движения телом;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений по ОФП и СФП;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений эстетической гимнастики.

##### *Метапредметные*

- выполнение дыхательных упражнений;
- владение телом;
- выполнение упражнений на релаксацию;
- знание правил профилактики травматизма;

- знание влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

*Личностные:*

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика;
- исполнение новых и ранее изученных упражнений у станка в более быстром темпе;
- раскрытие эмоционального потенциала.

### **Планируемые результаты**

В конце 4 года обучения учащиеся должны сформироваться, как всесторонне развитая личность с художественно-эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье, а также *должны знать:*

- виды и жанры хореографии;
- историю создания танцев народов мира;
- классические и народные термины;
- основные сведения об опорно-двигательном аппарате;
- лучшие образцы хореографического, музыкального искусства.

*уметь:*

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с характером танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- сопереживать, проявлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

### **Содержание программы**

#### **1. Вводное занятие**

*Теория:* Цели и задачи, содержание и форма занятий. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Оформление класса (станок, зеркала, пол). Внешний вид и форма одежды для занятий для девочек и мальчиков (обувь, репетиционный костюм, причёски).

#### **2. Азбука музыкального движения**

*Практика:*

- свободное размещение в зале;
- ритмические упражнения с музыкальными заданиями;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- творческие задания по инсценировкам и музыкальным драматизациям.

*Теория:*

- характером музыкального произведения;
- разнообразие темповых изменений (медленно, умеренно, быстро, очень быстро);
- слушание и анализ музыки.

#### **3. Элементы классического танца**

*Практика:*

- закрепление и совершенствование материалов 1-3-го года обучения;
  - demi-plie по 4 позиции;
  - grand-plie по 4,5 позициям;
  - battement frappe;

- epaulement efface;
  - pas **balance**;
  - **battement double frappe**;
  - **pas chasse**;
  - **pas glissade**.
- позы классического танца.

#### элементы балльных танцев:

- простейший рисунок вальса в комбинации с поклоном и pas **balance**;
- **coupe**;
- **боковой шаг приставкой**;
- **притопы**;
- **беговые шаги с ударом ступни**;
- **хлопки танца «Вару-Вару»**;
- **двойной скользящий шаг кадрили вперед и назад**.

#### Теория:

- учатся записывать и читать основы классического танца;
  - слушать и запоминать задания учителя, воспроизводя их потом на практических занятиях;
  - проводятся беседы на тему «Бальные танцы - «Кадриль» и «Вару-вару».

### 4. Элементы народного танца

#### Практика:

- закрепление и совершенствование элементов 1 – 3 года обучения в более сложных комбинациях;
- вращения по диагонали, по кругу, на месте, на подскоках;

#### Изучение фигур хоровода:

- «Ворота»;
- «Гребенка».

#### Изучение фигур пляски:

- **chain**.

#### Теория:

- учатся записывать и читать основы народно-сценического танца;
- слушать и запоминать задания учителя, воспроизводя их потом на практических занятиях.

### 5. Элементы эстетической гимнастики

#### Практика:

- обобщение полученных практических навыков и знаний 1-3 годов обучения;
- повторение всех пройденных элементов движений в различных комбинациях в более быстром темпе;
- перекидные прыжки;

#### Упражнения с лентой:

- махи и круги с лентой;
- змейки с лентой;
- спирали с лентой;
- удержание гимнастической палки и ее передача из руки в руку;
- полный переход ленты в большие круги в лицевой плоскости, комбинация элементов;
- восьмерки и броски с лентой.

#### Упражнения с шарфом:

- махи;
- круги;
- восьмерки;
- броски и перехваты;

- комбинации с упражнениями с предметами (с лентой, шарфом);
- комбинации упражнений без предметов.

*Теория:*

- правила безопасности при выполнении упражнений с лентой и шарфом;
  - учатся записывать и читать элементы эстетической гимнастики;
  - слушать и запоминать задания учителя, воспроизводя их потом на практических занятиях.

## **6. Лечебно-профилактический танец.**

*Практика:*

а) комплексы упражнений на формирование и укрепление осанки:

- «Карусель»;
- «Рыба-пила»;
- «Кручу-кручу».

б) комплексы упражнений для профилактики плоскостопия:

- «Цыганочка».

в) комплекс упражнений на расслабление мышц и связок:

- «Петухи запели»;
- «Лягушка кре-ке-ке»;

г) суставная гимнастика:

- «Карнавал»;
- «Восточная красавица».

*Теория:*

- «Классификация суставов».

## **7. Репетиционно-постановочная работа**

*Практика:*

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- танцевальные этюды эстетической гимнастики без предметов;
- танцевальные этюды с упражнениями с предметами (с лентой, шарфом).

*Теория:*

- видеоматериалы танцевальных коллективов по эстетической гимнастике;
- проводятся беседы на тему «Пантомима, ее применение в танце», «Современные стили танцевального искусства».



**Календарно-тематический план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Хореография с элементами эстетической гимнастики»**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**для группы № 4**  
**Педагога: Исуповой Марии Олеговны**  
**4 год обучения**

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1			теория	2	Цели и задачи, содержание и форма занятий	с/зал 1	Беседа. Опрос.
2			теория	2	Танцевальная культура, костюм, этикет	с/зал 1	Беседа. Опрос.
3			практика	2	Построение в диагональ, две диагонали, троек и четверок в кружочки и звездочки.	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
4			практика	2	Длительность, ритмический рисунок, строение музыкального произведения	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
5			практика	2	Особенности марша и таких танцевальных жанров, как вальс, полька, галоп, полонез, гавот	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
6			практика	2	Ритмические упражнения с музыкальными	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических



					заданиями		заданий
7			практика	2	Ритмические упражнения с музыкальными заданиями	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
8			практика	2	Танцевальные шаги и ходы	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
9			практика	2	Танцевальные шаги и ходы	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
10			теория	2	Терминологию классического танца	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
11			практика	2	Занятия у станка:	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
12			практика	2	Занятия у станка	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
13			практика	2	Занятия у станка	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
14			практика	2	Занятия у станка	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
15			практика	2	Занятия у станка	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
16			практика	2	Занятия у станка	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
17			практика	2	Занятия у станка	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
18			практика	2	Занятия на середине зала	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий

19			практика	2	Занятия на середине зала	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
20			практика	2	Занятия на середине зала	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
21			практика	2	Занятия на середине зала	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
22			практика	2	Занятия на середине зала	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
23			практика	2	Занятия на середине зала	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
24			практика	2	Элементы бального танца	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
25			практика	2	Элементы бального танца	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
26			практика	2	Элементы бального танца	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
27			практика	2	Элементы бального танца	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
28			практика	2	Элементы бального танца	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
29			теория	2	Особенности танцев народов, общность и характеристика	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
30			практика	2	Положение корпуса, рук, ног, головы	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
31			практика	2	Положение корпуса, рук, ног, головы	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий

32			практика	2	Ковырялочка с подскоком	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
33			практика	2	Ковырялочка с подскоком	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
34			практика	2	Хроводный шаг с выведением ноги вперед	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
35			практика	2	Хроводный шаг с выведением ноги вперед	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
36			практика	2	Простые дроби на месте	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
37			практика	2	Простые дроби на месте	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
38			практика	2	Плавный шаг	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
39			практика	2	Плавный шаг	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
40			практика	2	Изучение фигур хоровода	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
41			практика	2	Изучение фигур хоровода	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
42			практика	2	Изучение фигур хоровода	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
43			практика	2	Изучение фигур пляски	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
44			практика	2	Изучение фигур пляски	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий

45			практика	2	Изучение фигур пляски	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
46			практика	2	Изучение фигур пляски	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
47			теория	2	Волны: вертикальные и горизонтальные	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
48			практика	2	Волны: вертикальные и горизонтальные	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
49			практика	2	Шаги: перекатный, пружинный, острый, высокий	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
50			практика	2	Шаги: перекатный, пружинный, острый, высокий	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
51			практика	2	Одновременные и последовательные скручивания, расслабленные и резкие движения, шаги, выпады, бег и т.д	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
52			практика	2	Одновременные и последовательные скручивания, расслабленные и резкие движения, шаги, выпады, бег и т.д	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
53			практика	2	Шпагаты, перевороты	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
54			практика	2	Шагаты, перевороты	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
55			практика	2	«Мост» из положения стоя с поддержкой	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий

56			практика	2	«Мост» из положения стоя с поддержкой	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
57			практика	2	«Корзиночка»;	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
58			практика	2	«Корзиночка»;	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
59			практика	2	Прыжки шагом	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
60			практика	2	Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
61			практика	2	Упражнения с короткой скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в сторону (с одним, двойным и тройным вращением, через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо);	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
62			практика	2	Упражнения с короткой скакалкой прыжки с вращением скакалки вперед и назад пет пей (скрестно);	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
63			практика	2	Махи и круги скакалкой в лицевой, вертикальной, боковой и горизонтальной плоскостях, а также скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
64			практика	2	Переводы скакалки	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий

65			практика	2	Переводы скакалки	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
66			практика	2	Броски скакалки.- качания и махи скакалкой	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
67			практика	2	Броски скакалки.- качания и махи скакалкой	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
68			практика	2	Круги в различных плоскостях	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
69			практика	2	Круги в различных плоскостях	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
70			практика	2	Перепрыгивания;пр ыжок вперед; прыжок назад	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
71			практика	2	Перепрыгивания;пр ыжок вперед; прыжок назад	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
72			практика	2	Вращения вперед – назад	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
73			практика	2	Вращения вперед – назад	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
74			практика	2	Комбинации с упражнениями с предметами (с короткой скакалкой)	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
75			практика	2	Комбинации с упражнениями с предметами (с короткой скакалкой)	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
76			практика	2	Подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
77			практика	2	Серия высоких прыжков через скакалку	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических

							заданий
78			практика	2	«Восьмерочка» - вращение в вертикальной плоскости вправо и влево	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
79			теория	2	Комплексы упражнений на формирование и укрепление осанки	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
80			практика	2	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
81			практика	2	Комплекс упражнений на расслабление мышц и связок	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
82			теория	2	Эстетическая гимнастика, ее особенности, музыка, стиль исполнения	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
83			практика	2	Упражнения на ориентировку в пространстве	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
84			практика	2	Танцевальный этюд в ритме вальса (составлен на элементах переменного шага)	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
85			практика	2	Танцевальные этюды с упражнениями с предметами (с короткой скакалкой).	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
86			практика	2	Репетиционно - постановочная работа	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
87			практика	2	Репетиционно - постановочная работа	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
88			практика	2	Репетиционно - постановочная работа	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий





102			практика	2	Репетиционно - постановочная работа	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
103			практика	2	Репетиционно - постановочная работа	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
104			практика	2	Репетиционно - постановочная работа	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
105			практика	2	Репетиционно - постановочная работа	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
106			практика	2	Репетиционно - постановочная работа	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
107			практика	2	Репетиционно - постановочная работа	с/зал 1	Беседа. Опрос. Выполнение практических заданий
108			теория	2	Подведение итогов	с/зал 1	Беседа. Опрос.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков; посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Дидактический материал:

- план-конспект урока по хореографии с элементами эстетической гимнастики;
- основные дидактические правила;
- принципы построения и ведения занятий по хореографии с элементами эстетической гимнастики;
- разминка (разработка);
- подведение итогов занятия (разработка);
- видео материалы конкурсных выступлений;

- сценарии;
- наглядный материал (рисунки, таблицы с основными позициями рук и ног, фотографии),
- различные справочные материалы по искусству, хореографии, эстетической гимнастике
- видеозапись мастер – классов по эстетической гимнастике;
- видеозаписи танцевальных спектаклей;
- видеозаписи балетных спектаклей российских и зарубежных балетмейстеров;
- база музыкальных фонограмм и музыкальных произведений для концертных программ и тренировочного цикла;
- раздаточный теоретический материал для запоминания терминологии.

Выделяется **три этапа контроля**: входной, текущий, промежуточный.

*Входной контроль* проводится на первых занятиях с целью выявления отношения обучающегося к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме тестирования, педагогического наблюдения. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

*Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала Программы и развития личностных качеств обучающихся. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, тестирование, опросы. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

*Промежуточный контроль* проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года, в форме тестирования, контрольных испытаний, танцевальных конкурсов, фестивалей, концертов. Результат может фиксироваться в виде фотоматериалов, грамот и дипломов. Конкурсная и концертная деятельность предполагает последующий анализ. Проводится видеосъемка соревнований, открытых занятий и т.д., которая в последующем используется как материал для работы над ошибками. На последующих занятиях осуществляется просмотр видеозаписи при помощи проектора. Обучающиеся студии учатся сами анализировать свои собственные действия и выступления коллектива в целом. Прорабатывают критические замечания педагога. Контроль в виде публичного выступления на конкурсной основе открывает новые перспективы для анализа педагогом усвоения программного материала и повышает интерес воспитанников к занятиям по хореографии.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для педагога:

1. Аракчеев, В.Н., Акробатика / В.Н. Аракчеев, В.П., Коркин. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с.
2. Базарова, Н.П. Азбука классического танца / Н.П. Базарова. - М.: Искусство, 1964. -56 с.
3. Барышникова, Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий/ Т. Барышникова - СПб.: "ЛЮКСИ", "РЕСПЕКС", 1996. - 256 с.
4. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс» учебно-методическое пособие, «Детство-Пресс», С-П, 2007. -375 стр.
5. Батырев, А.В., Бурцева Г. Композиция танца / А.В. Батырев Барнаул. - НМЦ.: Просвещение, 1991. – 34 с.
6. Ваганова, А.Я. Основы классического танца/ А.Я. Ваганова. - Л.: Искусство, 1980. – 142 с.
7. Габриелова, Е.В. О хореографической разминке в гимнастике / Е.В. Габриелова // Гимнастика. – Вып.1, 1975. – С. 30–35.
8. Голейзовский, К.М. Образы русской народной хореографии / К.М. Голейзовский.: Искусство, - 1968.- 64 с.
9. Журавина, М.Л. «Гимнастика» / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- М.: «ИСКУССТВО», 2002.- 445 с.
10. Климов, А.С. Основы русского народного танца / А.С. Климов. - М.: Искусство, 1975. – 81 с.
11. Лисицкая, Т.С., Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая .- М.: «ФиС», 1984.-45 с.
12. Мавромати Д.П. «Упражнения художественной гимнастики» / Д.П. Мавромати.- М.: Физкультура и Спорт, 1972.- 143 с.
13. Овчаренко, Е.В. История и теория народно-сценического танца / Е.В. Овчаренко. - Барнаул: Просвещение, 2000. -152 с.
14. Ротес, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 "Физ. культура"/ Т.Т. Ротес.- М.: Просвещение, 1989. - 175 с.
15. Руднева, С.Д. Ритмика и музыкальное движение / Руднева. - М.: Просвещение, 1972.- 91 с.
16. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии / Авторы-составители: А.И. Рябчиков и Ж.Е. Фирилева. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. - 288 с.
17. Тарасов Н.И. Классический танец. 3-е изд. - СПб.: Издательство «Лань». - 2005. - 496 с.: ил.
18. Янаева, Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. – М.: Релиз. - 2004. – 340 с.

### Литература для родителей и детей:

1. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе / М.В.Левин М., 1999.
2. Нестьев, И. В. Учитесь слушать музыку. — М., 1987.
3. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 7-8 лет. — М., 1988.
4. Пичуричкин. С., Имидж танцевального коллектива./ С.Пичуричкин.- М., Просвещение, 2000.
5. Руднева, С., Ритмика. Музыкальное движение./ С. Руднева. - М., 1972.