

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА»

Принята на заседании
методического Совета от
31.05.2024 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»

Ю.В.Плоцкая
31.05.2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«Маленькая балерина»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся – 6 - 9 лет
Срок реализации – 1 год
Трудоёмкость программы - 144 часа
Форма обучения - очная

Автор - составитель:
Опанасенко Дарья Григорьевна,
педагог дополнительного образования

Омск, 2024 г.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленькая балерина» имеет художественную направленность, является программой стартового уровня сложности содержания.

Программа ориентирована на приобщение учащихся к миру прекрасного, развитие культуры движений, способствует воспитанию художественного и эстетического вкуса, культуры поведения и здорового образа жизни.

Обучение по программе способствует изучению основ танцевальной культуры, умению красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры учащихся.

Целью программы является развитие общей культуры личности, творческих способностей учащихся через освоение основ классического танца.

После обучения по программе учащийся:

- познакомится с культурой и историей танцевального искусства, овладеет ключевыми понятиями, терминами классического танца;
- овладеет базовыми техническими навыками классического танца, получит опыт творческой деятельности, публичных выступлений;
- сформирует умение самостоятельно импровизировать под музыку, сочинять танцевально-театральный этюд на заданную тему;
- овладеет основными движениями, способствующими развитию опорно-двигательного аппарата, формированию осанки, профилактике плоскостопия.

Для обучения по программе принимаются учащиеся в возрасте от 6 до 9 лет. При зачислении наличия базовых знаний и специальной подготовки не требуется. Необходим медицинский допуск от врача.

Программа рассчитана на 1 год обучения, трудоёмкость составляет 144 часа.

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Учебно-тематический план	9
3. Содержание	10
4. Календарный учебный график	20
5. Контрольно-оценочные средства	24
6. Условия реализации программы	27
7. Список литературы	28

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленькая балерина» имеет *художественную направленность*, является программой *стартового уровня* сложности содержания.

Программа ориентирована на приобщение учащихся к миру прекрасного, развитие культуры движений, способствует воспитанию художественного и эстетического вкуса, культуры поведения и здорового образа жизни.

Программа разработана в соответствии современными нормативными документами в сфере образования и локальными актами учреждения.

Актуальность программы определяется:

- Государственной политикой РФ: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года и др.
- Социальным заказом общества - потребностями и интересами учащихся, их родителей.
- Необходимостью формирования у учащихся качеств, которые станут залогом их успешности в будущем: выразительности, эмоциональной устойчивости, ответственности и трудолюбия.
- Необходимостью воспитания у учащихся стремления к творческому самовыражению, к пониманию прекрасного.

Отличительные особенности программы. Успешному выполнению требований программы помогает выстраивание системы обучения от простого к сложному, с учётом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения обучающих упражнений, заданий. Занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации – это позволяет учитывать запросы и интересы учащихся, их возрастные особенности. Овладение искусством хореографии в музыкальных играх, каждый учащийся получает возможность ощутить радость творчества, научиться выражать себя через танец.

Адресат программы, особенности набора учащихся. Программа адресована всем желающим учащимся в возрасте 6-9 лет, имеющим интерес к хореографии. При зачислении наличия базовых знаний и специальной подготовки не требуется. Необходим медицинский допуск от врача. При наличии свободных мест учащиеся зачисляются по результатам собеседования на любом этапе обучения в указанном возрастном диапазоне.

Возрастные и психологические особенности детей 6-7 лет. Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребёнка, общения со сверстниками. Игра остаётся основным способом познания окружающего мира, хотя меняются её формы и содержание. Однако важнейшим видом деятельности постепенно становится учение.

Возрастные особенности детей 6-7 лет уже позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнёра. Дети умеют взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения.

Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые и интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных движений.

Важнейшим новообразованием в развитии личности в этом возрасте становится осознание мотива «я должен», «я смогу», которое начинает постепенно преобладать над мотивом «я хочу».

7-8 лет. При поступлении ребёнка в школу меняется его психофизическое состояние, учебная деятельность становится ведущей. Возникает стремление быть продуктивным и получать одобрение от взрослых. Перестройка внешней жизни сопровождается перестройкой внутренней психической жизни, главное изменение которой состоит в том, что психические процессы приобретают характер произвольности, ребёнок научается управлять ими: восприятием, вниманием, мышлением, памятью, в некоторой степени своими эмоциями и воображением. Дети легко отвлекаются и быстро утомляются, неспособны к длительному сосредоточению. При групповой работе важно помнить, что уровень распределения внимания детей этого возраста очень низкий, а значит, они не могут выполнять два вида деятельности одновременно.

Возрастные особенности детей *8-9 лет* уже позволяют осваивать более сложные, чем в дошкольном возрасте, движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнёра. Моторные навыки, мелкие движения рук ещё очень несовершенны, что вызывает естественные трудности при овладении более сложными хореографическими движениями. В этом возрасте идёт интенсивное развитие опорно-двигательной системы. Формируются все изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного). Но окостенение скелета ещё не закончено, отсюда большая гибкость скелета, что позволяет ребёнку осваивать сложные в техническом плане хореографические движения.

Педагогическая целесообразность. Обучение по программе позволяет средствами классического танца способствовать общекультурному развитию учащихся, удовлетворению их естественной потребности в общении, движении, всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности. Процесс обучения способствует развитию и совершенствованию факторов, необходимых для занятия хореографией - правильной осанки, выворотности ног, «балетного шага», подъёма и эластичности стопы, гибкости тела, прыжка, координации движений, музыкально-ритмической координации. При этом наиболее правильно и гармонично развивается тело, активно исправляются физические недостатки, создаётся прекрасная манера танца, осанка; формируется привычка к здоровому образу жизни.

Состав групп постоянный, наполняемость в группах составляет 12 человек. Учебные группы формируются из учащихся одного возрастного диапазона: 6-7 и 8-9 лет. Допускаются совместные занятия учащихся разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Трудоёмкость программы 144 часа.

Продолжительность и режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Для учащихся 6 лет продолжительность одного академического часа 25 минут, перерыв между часами - 10 минут. Для остальных учащихся продолжительность одного академического часа 40 минут, перерыв между часами - 10 минут.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности объединения – учебная группа.

Формы организации деятельности учащихся: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Формы организации образовательного процесса: сюжетно-игровая деятельность, занятия-импровизации, занятия-праздники, занятия-репетиции, исполнительное учебное занятие, игра, объяснение, показ, беседа, обсуждение.

Цель – развитие общей культуры личности, творческих способностей учащихся через освоение основ классического танца.

Задачи:

– воспитывать художественный вкус, культуру общения, дисциплину, самостоятельность, потребность вести здоровый образ жизни;

- формировать эмоционально-ценностное отношение к танцевальному искусству, интерес к классическому танцу и хореографическому искусству в целом;
- развивать танцевальные способности, координацию движений, гибкость, эмоциональность, творческую активность, музыкальный слух, чувство ритма, музыкальную память, воображение, умение двигаться под музыку;
- познакомить с культурой и историей танцевального искусства, дать ключевые понятия о выразительных средствах хореографии;
- обучать разнообразным видам движения в характере и темпе музыки, дать опыт творческой деятельности, публичных выступлений.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты.

После окончания обучения по программе у учащегося:

- будет сформирована мотивация к музыкально-ритмическим занятиям;
- будет сформирована ценность здорового и безопасного образа жизни;
- будет развит эстетический вкус, эмоциональная отзывчивость;
- будет сформирована культура общения со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные результаты.

После окончания обучения по программе у учащегося:

- разовьётся музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная память, воображение, умение двигаться под музыку;
- разовьются танцевальные способности, координация движений, гибкость, эмоциональность, творческая активность;
- сформируется навык учебного сотрудничества, способность выполнять задания после показа и по словесной инструкции.

Результаты по направленности (профилю) программы.

После окончания обучения по программе учащихся:

- познакомится с культурой и историей танцевального искусства, овладеет ключевыми понятиями, терминами классического танца;
- овладеет базовыми техническими навыками классического танца, получит опыт творческой деятельности, публичных выступлений;
- сформирует умение самостоятельно импровизировать под музыку, сочинять танцевально-театральный этюд на заданную тему;
- овладеет основными движениями, способствующими развитию опорно-двигательного аппарата, формированию осанки, профилактике плоскостопия.

Способы определения планируемых результатов:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Итоги реализации программы подводятся на итоговом занятии.

Порядок получения документа об обучении. Учащиеся, успешно освоившие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Маленькая балерина» получают документ об обучении установленного образца.

Учебно-тематический план

№	Название разделов, тем	Количество часов
1	Вводное занятие.	2
2	Основы музыкальной культуры.	8
3	Подготовительные упражнения.	16
4	Хореографическая подготовка.	66
4.1.	Пространство класса.	12
4.2.	Постановка корпуса.	12
4.3.	Классический экзерсис.	16
4.4.	Стретчинг.	10
5	Упражнения на дыхание.	16
6	Партерная гимнастика.	48
6.1.	Упражнения для укрепления мышц стопы.	12
6.2.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	12
6.3.	Упражнения для укрепления мышц спины.	12
6.4.	Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.	12
7	Итоговое занятие.	4
	Итого	144

Содержание

1. Вводное занятие.

Теоретические понятия и термины. Правила поведения и техника безопасности в хореографическом зале. Правила поведения в общественном транспорте, в местах большого скопления людей, на улице, в случае чрезвычайной ситуации. Правила репетиционной формы. Правила эстетичности костюма (чистый, опрятный, выглаженный) и причёски (гладко убранные волосы в «пучок»).

Практическая работа. Игра на знакомство: «Угадай, чей голос». Игра «Спой свое имя».

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, практическое задание, игра, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, опрос.

2. Основы музыкальной культуры.

Теоретические понятия и термины. Прослушивание музыкальных произведений, переживающих разнохарактерные образы – от веселых, беззаботных или лирических, нежных до энергичных, волевых, серьёзных. Изучение понятий «мелодия», темп музыки, ускорение, замедление.

Практическая работа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях. Упражнения, развивающие музыкальное чувство: марш, лёгкий бег, подскоки и т.д. Упражнения на ритм. Простейшие комбинации хлопков и притопов на воспроизведение ритма. Игра «Хлопай - топай».

Формы проведения занятий: исполнительское учебное занятие, беседа, практическое задание, игра, игра-импровизация, упражнения-этюды, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

3. Подготовительные упражнения.

Теоретические понятия и термины. Методика исполнения подготовительных упражнений (разминка).

Практическая работа. Разминка шейных мышц: повороты головы, наклоны головы. Мышц плечевого пояса и рук – вращение плечами, подъём и опускание плеч в разном темпе, махи руками. Мышц груди и спины – подъём рук вперед и назад, разведение рук стоя. Мышц торса – скручивание, наклоны в сторону, вращение торса, повороты торса в наклоне. Мышц поясницы – наклоны вперед (сгибание по «позвонкам») и обратно, наклон

вперед под углом 90° , руки вытянуты вперёд на удержание позиции. Мышц тазового пояса – махи вперед и назад, выпады в стороны и вперёд. Голеностопного сустава и ног – вращение ступней, поочередное сгибание колен с поднятием пятки рабочей ноги в темп музыки, малые и большие прыжки на двух ногах, со сменой ног, со сгибанием ног в коленях. Икроножных мышц – подъём на носки в различном темпе. Восстановление дыхания.

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, практическое задание, игра, упражнения-этюды, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4. Хореографическая подготовка.

4.1. Пространство класса.

Теоретические понятия и термины. Методика исполнения основных движений. Изучение понятия эпольман (epaulemen), эпольман круазе и эфасе (epaulement croise ,efface) - различные положения корпуса по отношению к зрителю.

Практическая работа. Освоение пространства. Отработка навыков верно ощущать дистанцию, чтобы не мешать другим, не сталкиваться во время движения. Выполнение упражнений, включающих в себя различные повороты (направо, налево, на 45° , на 90° , вокруг себя). Выполнение ходьбы и бега при соблюдении дистанции.

Постановка корпуса (понятие «подтянутый корпус»; положение головы, повороты, наклоны, вращение). Точки плана класса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, диагонали. Enface (ан фас) – прямо. Croisee (круазе) – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую. Efface (эфасэ) – развернутое положение корпуса и ног. Ecartee (экартэ) – отводить, поза, при которой вся фигура повернута по диагонали. Endedans (ан дедан) – внутрь, в круг. Endehors (ан деор) – наружу, из круга.

Формы проведения занятий: исполнительское учебное занятие, беседа, практическое задание, игра, показ, упражнения-этюды, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4.2. Постановка корпуса.

Теоретические понятия и термины. Правила постановки корпуса.

Практическая работа. Отработка навыков правильной постановки корпуса на середине зала; затем, держась двумя руками за станок, затем - боком к станку. Выполнение упражнений на удерживание равновесия, благодаря правильному распределению тяжести корпуса на двух ногах или на одной. Выполнение упражнений на сохранение вертикальной оси, которая меняется в зависимости от площади опоры на двух ногах, на одной и полупальцах. Отработка правильной постановки кисти. Отбор и выполнение упражнений для рук (постановка кисти, подготовительное положение рук, основные позиции рук в классическом танце - 1, 2, 3). Отработка позиций ног - 1, 2, 3, 4, 5. Выполнение упражнений для головы, необходимых во всех вращениях.

Формы проведения занятий: исполнительское учебное занятие, беседа, практическое задание, игра, упражнения-этюды, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4.3. Классический экзерсис.

Теоретические понятия и термины. Освоение новой терминологии.

Практическая работа. Выполнение упражнений для правильной постановки корпуса, ног, рук и головы в экзерсисе у станка. Развитие устойчивости (апломб), выворотности ног, гибкости, навыков координации движений и выразительности корпуса. Разучивание новых элементов и их сочетание с другими движениями. Постепенное усложнение выполнения движений.

Примеры наиболее распространенных ошибок в исполнении движений и их предупреждение:

- Позиции ног – I, II, III, IV, V.
 - Позиции рук – подготовительное положение I, II, III (в начале изучаются на середине зала при неполной выворотности ног).
 - Demi plie – в I, II позициях.
 - Battement tendus с I позиции в сторону, вперед, назад.
 - Battement jetes с I позиции в сторону, вперед, назад.
 - Releves – на полупальцах в I, II позициях с вытянутых ног
 - Demi plie (I, II, IV, V позиции в сторону, вперед, назад).
 - Battement jetes с I и V позиций в сторону, вперед, назад.
 - Rond de jambe par terre.
- Экзерсис на середине.
- Позиции рук – подготовительное положение, 1,2,3.
 - Поклон.

- Demi plie по I, II позиций eu fas; V, IV позиции eu fas.
- Allegro.
- Temps auté по I, II, V позициям.
- Changement de pieds.
- Классический экзерсис у станка.

Развитие силы ног путём введения полупальцев в экзерсис у станка и увеличения количества упражнений, развитие устойчивости. Развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе. Введение элементарного adagio.

Battement tendus:

- с I позиции в сторону, вперед, назад;
- с demi plie в I позиции в сторону, вперед, назад;
- с V позиции в сторону, вперед, назад;
- с demi plie в V позиции в сторону, вперед, назад;
- с опусканием пятки во II позицию, с I и V позиций;
- с demi plie во II позиции, без перехода с опорной ноги и в IV 16 позицию без перехода, и с переходом с опорной ноги с I и V позиций.

Понятие направленности eu dehors, eu dedaus.

Demu rond de jambe par terre eu dehors, et eu dedaus.

Rond de jambe par terre eu dehors, et eu dedaus.

Battement releves на 90 с I и V позиции вперед.

Battement fondus в сторону, вперед, назад носком в пол, позднее на 45 градусов.

Battement frappe S - в сторону, вперед, назад.

Grand battement jete s с I и V позиций вперед, в сторону, назад.

Освоение танцевальных элементов:

- пор де бра (port de bras) в сочетании с различными упражнениями;
- па де бурэ (pas de bourre) с переменной ног;
- наклоны и перегибы корпуса.

Формы проведения занятий: исполнительское учебное занятие, беседа, практическое задание, игра, показ, упражнения-этюды, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

4.4. Стретчинг (растяжка).

Теоретические понятия и термины. Методика исполнения основных движений.

Практическая работа. Освоение различных техник растягивания, с использованием различных гимнастических, танцевальных (балетных)

методик. В положении лежа на животе упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъём ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед - вверх ноги на 180° (под наблюдением педагога).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Формы проведения занятий: исполнительское учебное занятие, беседа, практическое задание, игра, показ, упражнения-этюды, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

5. Упражнения на дыхание.

Теоретические понятия и термины. Методика исполнения упражнений, оказывающих благотворное влияние на сердечно - сосудистую систему.

Практическая работа. Глубокий интенсивный вдох носом и затем быстрый выдох ртом. Исполнение упражнений на интенсивное дыхание с постепенно увеличивающимся темпом. Сочетание с движениями рук, способствующими раскрытию грудной клетки на вдохе и закрытию её на выдохе. Многоступенчатое дыхание.

Формы проведения занятий: исполнительское учебное занятие, беседа, практическое задание, игра, показ, упражнения-этюды, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

6. Партерная гимнастика.

6.1. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Теоретические понятия и термины. Разучить основные упражнения профилактики плоскостопия. Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практическая работа. Приподнимание на носочках. Стоя на носочках переходы на наружный край стопы и возвращение в исходное положение. Вставание на ребра внешней стороны стоп, стояние в таком положении не меньше 30-40 секунд. Повороты туловища влево–вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край. Приседание, не отрывая пяток от пола. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами.

Положение сидя:

- оттягивание носков на себя - от себя (медленно, колени прямые).
- соединение подошвы стоп (колени прямые).
- круговые движения стопами внутрь – кнаружи.
- поднятие поочередно то одну, то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.
- максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола, с отрыванием от пола пяток.
- сгибание - разгибание пальцев ног.

Сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочередно. Круговые вращения стоп (одной, двумя) в положении «сидя». Раскрывание сокращённых стоп из VI позиции в I позицию, с возвращением в VI позицию в положении «сидя». Раскрывание вытянутых стоп из VI позиции в I позиции, с возвращением в VI позицию – в положении «сидя». Сокращение стоп по VI позиции раскрывание сокращённых стоп в I позиции, вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

Формы проведения занятий: исполнительское учебное занятие, беседа, практическое задание, игра, упражнения-этюды, показ, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

6.2. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Теоретические понятия и термины. Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практическая работа. В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

- подъём корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);
- одновременный подъём корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз). Подъём корпуса и наклон вперед из положения «лёжа на спине, ноги – вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз). «Горка» - одновременное вытягивание ног наверх с удержанием – положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу» (4 раза).

Формы проведения занятий: исполнительское учебное занятие, беседа, практическое задание, игра, упражнения-этюды, показ, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

6.3. Упражнения для укрепления мышц спины.

Теоретические понятия и термины. Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практическая работа. В положении лёжа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

– упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником с опорой на плечи.

В положении сидя:

– выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

– наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

– сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);

– упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

– упражнение «качалка» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

– упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

– упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

– поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине);

– лечь на спину, опереться локтями о пол. Опираясь на затылок, локти и ягодицы, возможно больше прогнуться и возвратиться в исходное положение;

– упор сидя на пятках, «Волна» туловищем: согнув руки, прогнуться в грудном отделе позвоночника, затем, разгибая ноги и касаясь грудью пола, перейти в упор лежа. Возвратиться в исходное положение;

– встать на четвереньки. Выгнуть спину возможно выше кверху, вобрав в себя живот, не отрывая ладони и колени от опоры. Медленно вернуться в исходное положение;

– лечь на спину, руками опереться о пол за головой, согнуть ноги в коленях. Опираясь руками и ногами, перейти в мост, затем вернуться в исходное положение;

– лечь на спину, руки в стороны, ладони в пол. Весь позвоночник прижат к полу, плечи растянуты в сторону и тоже опущены на пол. Ноги вытянуты, пальцы тянутся к полу, ягодицы напряжены. Спина должна привыкнуть к этому новому ощущению, поэтому первоначально нужно просто полежать в этом положении;

- лежа на спине поднять вытянутые ноги до уровня 30°, 45°, 90° и медленно опустить их на пол. Следить за спиной, поясничный отдел всегда должен быть прижат к полу;
- «Лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4раза);
- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор– на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);
- «Корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).

Формы проведения занятий: исполнительское учебное занятие, беседа, практическое задание, игра, показ, упражнения-этюды, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

6.4. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.

Теоретические понятия и термины. Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Практическая работа. В положении лежа на животе:

- упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лёжа на спине:

- подъём согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъём ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед - вверх ноги на 180° (с помощью педагога).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза). «Лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе». Шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат. Наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

Формы проведения занятий: исполнительское учебное занятие, беседа, практическое задание, игра, показ, упражнения-этюды, тренировка, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

7. Итоговое занятие.

Практическая работа. Контрольные задания.

Формы проведения занятий: учебное занятие, практическое задание, самостоятельная работа.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, контрольное задание, контрольные упражнения.

В течение учебного года проводятся тематические досуговые и воспитательные мероприятия: Осенний бал, Новогодний утренник, День защитника Отечества и Женский день.

Календарный учебный график

№ п\п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.		1. Вводное занятие.	Планирование и организация деятельности. Беседы о технике безопасности, гигиене, дисциплине, о значении классического танца.	2
2.		2. Основы музыкальной культуры.	Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.	2
3.			Простейшие комбинации хлопков и притопов на воспроизведение ритма.	2
4.		2.	Упражнения, развивающие музыкальное чувство: марш, лёгкий бег, подскоки и т.д. Упражнения на ритм.	2
5.		2.	Упражнения на ритм. Простейшие комбинации хлопков и притопов на воспроизведение ритма.	2
6.		3. Подготовительные упражнения.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, мышц груди и спины.	2
7.		3.	Выполнение упражнений для мышц поясницы.	2
8.		3.	Выполнение упражнений для мышц торса, мышц поясницы.	2
9.		3.	Выполнение упражнений для шейных мышц.	2
10.		3.	Выполнение упражнений для мышц тазового пояса, голеностопного сустава.	2
11.		3.	Выполнение упражнений для мышц тазового пояса.	2
12.		3.	Выполнение упражнений для икроножных мышц. Упражнения на восстановление дыхания.	2
13.		3.	Выполнение упражнений для голеностопного сустава и ног.	2
14.		4.1. Пространство класса.	Выполнение упражнений, включающих в себя различные повороты.	2
15.		4.1.	Выполнение ходьбы и бега при соблюдении дистанции.	2
16.		4.1.	Постановка корпуса. Точки плана класса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, диагонали. Enface. Croisee.	2
17.		4.1.	Отработка навыков верно ощущать дистанцию.	2
18.		4.1.	Efface. Ecartee. Endedans. Endehors.	2
19.		4.1.	Выполнение ходьбы и бега при соблюдении	2

			дистанции.	
20.		4.2. Постановка корпуса.	Выполнение упражнений на удерживание равновесия.	2
21.		4.2.	Правила постановки корпуса.	2
22.		4.2.	Выполнение упражнений на сохранение вертикальной оси на двух ногах, на одной и полупальцах.	2
23.		4.2.	Выполнение упражнений на удерживание равновесия.	2
24.		4.2.	Отработка правильной постановки кисти. Отбор и выполнение упражнений для рук. Отработка позиций ног-1,2,3,4,5.	2
25.		4.2.	Выполнение упражнений для головы, необходимых во всех вращениях.	2
26.		7. Итоговое занятие.	Контрольное выступление. Контрольное задание. Промежуточная аттестация.	2
27.		4.3. Классический экзерсис.	Выполнение упражнений для правильной постановки корпуса, ног, рук и головы в экзерсисе у станка.	2
28.		4.3.	Примеры наиболее распространенных ошибок в исполнении движений и их предупреждение:	2
29.		4.3.	Классический экзерсис у станка. Развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе.	2
30.		4.3.	Введение элементарного <i>adagio</i> .	2
31.		4.3.	Освоение танцевальных элементов: пор де бра (<i>port de bras</i>) в сочетании с различными упражнениями.	2
32.		4.3.	Освоение танцевальных элементов: па де бурэ (<i>pas de bourre</i>) с переменной ног; наклоны и перегибы корпуса.	2
33.		4.3.	Развитие устойчивости (апломб), выворотности ног, гибкости.	2
34.		4.3.	Развитие устойчивости (апломб), навыков координации движений и выразительности корпуса.	2
35.		4.4. Стретчинг.	В положении лёжа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки.	2
36.		4.4.	В положении лежа на спине: подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу.	2
37.		4.4.	В положении лежа на спине: растяжка поднятой вперед - вверх ноги на 180°.	2
38.		4.4.	В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам.	2
39.		4.4.	В положении сидя: наклоны корпуса вперед с касанием пола; виды «шпагатов» —	2

			продольный, поперечный.	
40.		5.Упражнения на дыхание.	Методика исполнения упражнений, оказывающих благотворное влияние на сердечно - сосудистую систему.	2
41.		5.	Исполнение упражнений на интенсивное дыхание с постепенно увеличивающимся темпом.	2
42.		5.	Глубокий интенсивный вдох носом и затем быстрый выдох ртом.	2
43.		5.	Упражнения на дыхание, сочетающее движения рук, способствующее раскрытию грудной клетки на вдохе и закрытию её на выдохе.	2
44.		5.	Исполнение упражнений на интенсивное дыхание с постепенно увеличивающимся темпом.	2
45.		5.	Упражнения на дыхание, сочетающее движения рук, способствующее раскрытию грудной клетки на вдохе и закрытию её на выдохе.	2
46.		5.	Сочетание с движениями рук, способствующими раскрытию грудной клетки на вдохе и закрытию её на выдохе.	2
47.		5.	Многоступенчатое дыхание.	2
48.		6.1. Упражнения для стоп.	Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами.	2
49.		6.1.	Поднимание на полупальцах, перекаты.	2
50.		6.1.	Выполнение комплекса упражнений для стоп в положении сидя.	2
51.		6.1.	Сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции.	2
52.		6.1.	Сокращение и вытягивание, круговые вращения стоп по классическим позициям	2
53.		6.1.	Вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».	2
54.		6.2. Упражнения для мышц брюшного пресса.	Выполнение комплекса упражнений для пресса в положении лёжа на спине.	2
55.		6.2.	Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.	2
56.		6.2.	Выполнение комплекса упражнений для пресса в положении сидя.	2
57.		6.2.	Подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола.	2
58.		6.2.	Выполнение комплекса упражнений для пресса в положении лёжа на животе.	2

59.		6.2.	Подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги– вытянуты по VI позиции».	2
60.		6.3. Упражнения для мышц спины.	Выполнение упражнений для мышц спины в положении лёжа на спине.	2
61.		6.3.	Правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.	2
62.		6.3.	Выполнение упражнений для мышц спины в положении сидя.	2
63.		6.3.	Выполнение упражнений для мышц спины в положении упора на коленях.	2
64.		6.3.	Выполнение упражнений для мышц спины в положении лёжа на животе.	2
65.		6.3.	Выполнение упражнений для мышц спины в положении упора на коленях.	2
66.		6.4. Упражнения для выворотности и танцевального шага.	Выполнение комплекса упражнений для выворотности в положении лёжа на животе.	2
67.		6.4.	Поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».	2
68.		6.4.	Выполнение комплекса упражнений для выворотности в положении лёжа на спине.	2
69.		6.4.	Шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат.	2
70.		6.4.	Выполнение комплекса упражнений для выворотности в положении сидя	2
71.		6.4.	Наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.	2
72.		7. Итоговое занятие.	Контрольное выступление. Контрольное задание. Итоговая аттестация.	2
Итого часов:				144

Контрольно – оценочные средства
 Формы контроля и подведения итогов реализации
 ДООП «Маленькая балерина»

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Текущий контроль		
В течение всего учебного года. По окончании изучения темы или раздела	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	педагогическое наблюдение, практическое задание
Промежуточный контроль		
В конце полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	педагогическое наблюдение, контрольное занятие, самостоятельная работа, контрольное задание
Итоговый контроль		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	педагогическое наблюдение, контрольное занятие, самостоятельная работа, контрольное задание.

Основными критериями усвоения материала программы являются:

- овладение базовыми техническими навыками классического танца, демонстрация выразительного, пластичного, грациозного и изящного исполнения танцевальных движений;
- умение самостоятельно импровизировать под музыку, сочинять танцевально-театральный этюд на заданную педагогом тему;
- умение владеть основными движениями, способствующими развитию опорно-двигательного аппарата, формированию осанки, профилактике плоскостопия;
- умение демонстрировать кругозор в области истории развития классического танца и владеть терминологией классического танца;
- умение исполнять классические комбинации с танцевальными движениями на базовом уровне.

Определяется методом педагогического наблюдения в учебной деятельности, на занятии - празднике.

Критерии оценки результативности ДООП

Критерии	Степени выраженности критерия	Баллы
Достижение личностных результатов		
Сформированность мотивации к занятиям хореографией	Обладает устойчивым интересом к хореографии, проявляет активность на занятии. Успешно использует практические пробы для исполнения различных заданий, упражнений и проблемных ситуаций.	8-10
	Часто интересуется новым материалом. Инициативу в выполнении заданий и познавательную активность проявляет достаточно часто.	4-7
	Выполняет работу так, как указывает взрослый, нуждается в поддержке и стимуляции деятельности. Крайне редко или никогда не использует практические приёмы для исполнения классических и танцевальных комбинаций, импровизаций. Низкая познавательная активность.	0-3
Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни	Владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни. Имеет положительную мотивацию к безопасному и здоровому образу жизни. Занимает осознанно активную позицию	8-10
	Владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни. Проявляет положительное отношение к безопасному и здоровому образу жизни, однако занимает пассивную позицию	4-7
	Мотивация к безопасному и ЗОЖ у учащегося не сформирована, либо учащийся признаёт необходимость ведения безопасного и ЗОЖ, но в структуре мотивов данная мотивация занимает второстепенное положение	0-3
Доброжелательность и эмоциональная отзывчивость	Проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другим людям, эмоциональная отзывчивость	8-10
	Как правило, проявляет уважительное отношение к другим людям; недостаточно отзывчивости	4-7
	Проявляет безразличное, иногда негативное отношение к другим людям	0-3
Достижение метапредметных результатов		
Креативность в выполнении практических заданий	Учащийся решает задачи творческого и поискового характера, способен выполнять действия и практические задания, внося собственные разнообразные вариации, свободно импровизирует, отталкиваясь от внешних и внутренних стимулов	8-10
	Выполняет действия и практические задания, внося собственные вариации, импровизирует, отталкиваясь от внешних стимулов	4-7
	Выполняет действия на основе образца, иногда с небольшими вариациями	0-3
Сформированность умений учебного сотрудничества	Договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходит к общему с партнёрами по деятельности решению. Формулирует и аргументирует собственное мнение, учитывает мнения, отличные от собственного. Проявляет позитивное отношение к	8-10

	совместной деятельности	
	Договаривается о распределении и функций и ролей в совместной деятельности, может сформулировать своё мнение. Не всегда готов учитывать мнения, отличные от собственного. К совместной деятельности проявляет нейтральное или позитивное отношение	4-7
	Включается в диалог, при групповой работе не активен. При распределении функций и ролей нуждается в помощи извне. Недостаточно чётко формулирует высказывания, собственное мнение не аргументирует, «навязывает» другим. Проявляет нейтральное или отрицательное отношение к совместной деятельности	0-3
Самостоятельность в учебной деятельности	Работает без помощи педагога. В случае затруднений пытается самостоятельно найти решение или обращается с вопросами.	8-10
	Способен действовать самостоятельно только в ситуации, когда используемый материал вызывает устойчивый интерес. В случае крайних затруднений обращается за помощью, в некоторых ситуациях пытается найти решение самостоятельно.	4-7
	Способен действовать лишь с руководством педагога. В случае затруднений сразу обращается за помощью или отказывается от выполнения задания. Нуждается в стимуляции деятельности.	0-3
Результаты по направленности (профилю) программы		
Владение специальными хореографическими знаниями, умениями, навыками	Умение владеть базовыми техническими навыками классического танца, умение демонстрировать выразительное, пластичное, грациозное и изящное исполнение танцевальных движений. Владеть терминологией классического танца. Умение исполнять классические комбинации с танцевальными движениями на базовом уровне.	8-10
	Знание методики исполнения танцевальных движений. Не совсем точное исполнение движений, согласно методике. Не достаточно полное владение терминологией классического танца. Не достаточно эмоциональное исполнение классических комбинаций и этюдов.	4-7
	Слабое знание методики исполнения танцевальных движений. Неграмотное исполнение движений, согласно методике. Слабое знание терминологии классического танца. Неэмоциональное исполнение классических комбинаций и этюдов.	0-3

Уровень достижения планируемых результатов по ДООП «Маленькая балерина» определяется, исходя из среднего значения по всем критериям каждой группы планируемых результатов:

- повышенный уровень - от 8 до 10 баллов;
- базовый уровень - от 4 до 7 баллов;
- пониженный уровень от 0 до 3 баллов.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- наличие светлого просторного специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- рабочее место педагога;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- ноутбук;
- комплекты «мульти-мышь»;
- колонки;
- музыкальная аппаратура, наличие аудиозаписи танцев, разминок;
- наличие обуви для занятий (чешки);
- коврики по количеству детей;
- шкафы для хранения костюмов и оборудования.

Учебно-методическое обеспечение:

- учебные пособия, журналы, книги;
- конспекты занятий по темам;
- сценарии открытых занятий, занятий-праздников;
- раздаточные листы по темам занятий;
- раздаточные карточки («Определи характер мелодии», «Весело, грустно»);
- набор карточек «повтори ритм»;
- диагностическая карта по определению эффективности программы (мониторинг образовательной деятельности).
- мультимедийные презентации;
- аудиотека.

Учебно-дидактическое обеспечение:

- музыкальные и шумовые инструменты (бубенцы, колокольчики, кастаньеты, маракасы, бубны, деревянные палочки, трещотки, барабаны разных размеров
- наглядный материал для сюжетных занятий,
- мягкие игрушки- герои на занятии (наглядность),
- атрибуты для танцев: куклы, лопатки, султанчики, цветы искусственные, ветки с листьями, снежки, снежинки, погремушки, игрушки «Зайцы», «Машинки», зонтики - по количеству детей в группе.

- *Кадровое обеспечение:* программу реализует педагог дополнительного образования.

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Эксмо, 2023. - 224 с. – Текст : непосредственный.
2. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474. – Текст : электронный // Администрация президента: официальный сайт. - URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 30.05.2024).
3. Российская Федерация. Правительство. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р]. - Текст : электронный // Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 30.05.2024).
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629. - URL: <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1568418/> (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: Информационно-правовой портал Гарант.Ру. – Текст : электронный.
5. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 - Текст: электронный // Российская газета – 2020. – 22 дек. – URL: <https://rg.ru/2020/12/22/rospotrebnadzor-post28-site-dok.html> (дата обращения: 30.05.2024).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: утв .распор. Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. - Текст : электронный // Российская газета. – 2015. - Федеральный выпуск № 122(6693) - URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 30.05.2024).
7. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих

программ (включая разноуровневые программы)): письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242. - URL: http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46 (дата обращения: 30.05.2024). - Режим доступа: Система правовой поддержки Консультант Плюс: - Текст : электронный.

Список литературы для педагога:

1. Базарова, Н. Азбука классического танца. Первые три года обучения / Н. Базарова, В. Мей. – Москва : Искусство, 2016. - 208 с. – Текст : непосредственный.
2. Базарова, Н. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – Москва : Лань, 2017. - 240 с. – Текст : непосредственный.
3. Бахрушин, Ю. А. История русского балета / Ю. А. Бахрушин. – Москва : Просвещение, 2018. - 288 с. – Текст : непосредственный.
4. Кривопапенко, Е. И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические рекомендации / Е. И. Кривопапенко, Л. А. Кучегура. – Омск : БОУ ДПО «ИРООО», 2019. - 38 с. – Текст : непосредственный.
5. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии. Учебное пособие / Е. А. Лукьянова. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. – Текст : непосредственный.
6. Малашевская, Е. А. Классический танец. Мастер-класс балетного урока. Учебное пособие Е.А. Малашевская, Н.А. Александрова. Москва : Лань, Планета музыки, 2014. – 777 с. – Текст : непосредственный.
7. Сафронова, Л. Н. Уроки классического танца. Учебно-методическое пособие / Л. Н. Сафронова. – Москва : Лань, Планета музыки, 2015. - 208 с.
8. Яковлева, Ю. Азбука балета / Ю. Яковлева. - Москва : Новое литературное обозрение (НЛО), 2014. – 486 с. – Текст : непосредственный.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Александрова Н.А. Балет. Мини-энциклопедия для детей. – СПб.: БХВ-Петербург, 2016. – Текст : непосредственный.
2. Балетная энциклопедия: проект «Большой балет» телеканала «Культура» – URL: https://tvkultura.ru/video/show/brand_id/63322/episode_id/2021692/video_id/2059533/. (дата обращения 30.05.2024). – Текст : электронный.
3. Киселёва, П. А. Что такое балет? / П. Киселёва; рисунки А. Ипатовой. - Москва : АСТ, Аванта, сор. 2017. – Текст : непосредственный.
4. Мельников, Ю. А. Подвижные игры в физическом воспитании: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельников, Н. З. Феофилактов. – Ижевск :

Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – 80 с. – Текст : непосредственный.

5. Степук, Н. Г. Анатомия стретчинга / Н. Г. Степук. – Москва : АСТ, 2020. – Текст : непосредственный.

6. Щетинин, М. Н. Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – Москва : АСТ, 2018.- 256 с. – Текст : непосредственный.