

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

Принята на заседании
методического Совета от
29.08.2025 года
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»
_____ Ю. В. Плоцкая
29.08.2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
образцовой студии эстрадного танца «Артист»
Образовательный модуль художественной направленности
«Классическая хореография. Мастерство»
(продвинутый уровень)

Возраст учащихся – 13 - 18 лет

Срок реализации – 1 год

Трудоёмкость модуля - 72 часа

Форма обучения - очная

Автор - составитель:
Гейст Игорь Валерьевич,
педагог дополнительного образования

Омск, 2025 г.

Аннотация

Образовательный модуль художественной направленности «Классическая хореография. Мастерство» (продвинутый уровень) является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой студии эстрадного танца «Артист». Содержание образовательного модуля представлено на продвинутом уровне сложности.

Образовательный модуль направлен на совершенствование танцевальных и музыкальных способностей учащихся. Содействует самореализации и раскрытию творческого потенциала.

Целью образовательного модуля является развитие художественных способностей, совершенствование исполнительского мастерства учащихся с высоким уровнем мотивации, проявляющих способности в области хореографии.

После обучения по образовательному модулю учащиеся:

Будут знать:

- экзерсис у станка и его предназначение;
- построение урока классического танца;
- историю балета, отличительные черты русского классического балета и его школы, основные черты советского балета;
- выдающихся танцовщиков и балетмейстеров;
- технику безопасности в хореографическом классе.

Будут уметь:

- исполнять хореографическую композицию без напряжения на высокохудожественном, техническом и эмоциональном уровне;
- технически правильно выполнять элементы классического танца, технически сложные комбинации, этюды в сложных и ускоренных темпах;
- сочинять хореографические комбинации, этюды на основе освоенных элементов, импровизировать;
- анализировать хореографические произведения на основе комплекса знаний, эстетического вкуса, фиксировать и исправлять ошибки исполнения.

Для обучения принимаются все желающие в возрасте от 13 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, прошедшие обучение по образовательному модулю «Классическая хореография» (продвинутый уровень). Срок реализации образовательного модуля 1 год. Трудоёмкость – 72 часа.

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Учебно-тематический план	9
3. Содержание	10
4. Календарный учебный график	18
5. Контрольно-оценочные средства	20
6. Условия реализации образовательного модуля	23
7. Список литературы	24

Пояснительная записка

Образовательный модуль *художественной направленности* «Классическая хореография. Мастерство» (продвинутый уровень) является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой студии эстрадного танца «Артист». Содержание образовательного модуля представлено на *продвинутом уровне сложности*.

Образовательный модуль направлен на формирование устойчивого интереса к классической хореографии, углублённое развитие танцевальных и музыкальных способностей учащихся. Содействует самореализации и раскрытию творческого потенциала.

Образовательный модуль разработан в соответствии современными нормативными документами в сфере образования и локальными актами учреждения.

Актуальность образовательного модуля 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.

Разработка и включение модуля по классической хореографии в программу студии эстрадного танца обусловлены тем, что классическая хореография является фундаментом в обучении хореографии, располагая огромным арсеналом технических приёмов и выразительных средств. Система движений классического танца дисциплинирует тело исполнителя: способствует укреплению мышц, развитию подвижности суставно-связочного аппарата, формированию технических навыков и основ правильной постановки корпуса, развитию и совершенствованию выворотности ног, «балетного шага», подъёма и эластичности стопы, гибкости тела, прыжка, координации движений, музыкально-ритмической координации. То есть классический танец обеспечивает формирование качеств танцора, обеспечивающих успешность освоения учащимися современной эстрадной хореографии. Классический танец является источником высокой исполнительской культуры.

Движения классического танца обладают сильнейшим воздействием на развитие организма танцора, именно потому, что являются сложнокоординированной работой, основанной на многократной тренировке мышечного аппарата исполнителя. Каждое движение осваивается последовательно и постепенно, с систематическим повторением одного

движения значительное число раз подряд. От занятия к занятию у учащихся вырабатывается навык выполнения отдельного движения, который каждый раз усложняется, включается в комбинации. Навыки, приобретаемые учащимися в экзерсисе, должны поддерживаться ежедневной тренировкой. Поэтому образовательный процесс построен циклично (один и тот же экзерсис выполняется на каждом учебном занятии), учебное занятие проводится на основании строгих методических правил построения занятия классического танца.

Педагогическая целесообразность образовательного модуля заключается в том, что под влиянием музыкально-ритмической деятельности развиваются положительные качества личности учащихся - дети ставят в такие условия, когда они должны проявить активность, инициативу, находчивость, решительность.

Образовательный модуль направлен на обучение умению красиво танцевать, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца. Это позволяет изменить психо-эмоциональное состояние учащегося, обрести чувство гармонии.

Отличительная особенность образовательного модуля заключается в предназначении его для учащихся с разной степенью одарённости, включение в программу элементов игры. Занятия хореографией удовлетворяют потребность учащихся в самовыражении и двигательной активности.

Особенности организации образовательного процесса. Образовательный модуль осваивается учащимися в комплексе модулей продвинутого уровня дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой студии эстрадного танца «Артист», одновременно с модулями «Творческая лаборатория современного танца. Мастерство», «Современный эстрадный танец. Мастерство» и «Гимнастика. Мастерство».

Адресат образовательного модуля, особенности набора учащихся. Образовательный модуль адресован учащимся, успешно освоившим образовательный модуль «Классическая хореография» (продвинутый уровень) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой студии эстрадного танца «Артист», в возрасте 13-18 лет, с высоким уровнем мотивации и способностей, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий хореографией. Зачисление осуществляется по желанию учащегося и заявлению родителя (законного представителя). При наличии свободных мест учащиеся зачисляются по

результатам собеседования на любом этапе обучения в указанном возрастном диапазоне.

Состав групп постоянный, наполняемость в группах составляет 8 – 16 человек.

Возрастные и психологические особенности учащихся 13-18 лет. Ведущими факторами развития в этом возрасте становятся общение со сверстниками, проявление индивидуальных особенностей личности, идентификация себя в группе. Отношения со сверстниками – приоритетные, что нередко является причиной конфликтов в семье.

Это период вхождения человека в мир культуры, обретение своего «я». Дети уверенно владеют навыками выразительного и ритмического движения. Эмоции, вызванные музыкой, создают двигательную активность, вызывают желание наилучшим образом двигаться. В этом возрасте происходит перестройка отношения к себе и к миру. С одной стороны, проявляется личностная незрелость на фоне нарастающей интеллектуальной зрелости. С другой, часто завышенная самооценка. На этом фоне происходит активное профессиональное самоопределение.

В таких условиях учащиеся всё больше начинают ценить устойчивые формы общения в творческих коллективах, объединённых многолетней дружбой и общими интересами. Велика для них роль педагога, который становится наставником, другом, советчиком и поддержкой в сложных жизненных ситуациях. Он имеет большое влияние на их мировоззрение, вплоть до выбора будущей профессии.

Срок реализации образовательного модуля - 1 год.

Трудоёмкость образовательного модуля 72 часа.

Продолжительность и режим занятий для групп: 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа 40 минут, перерыв между часами – 10 минут.

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности объединения – учебная группа, студия.

Формы организации деятельности учащихся:

- индивидуальная,
- групповая,
- фронтальная.

Формы организации образовательного процесса: практическое учебное занятие, исполнительское учебное занятие, беседа, игровой практикум, репетиция, выступление.

Цель: развитие художественных способностей, совершенствование исполнительского мастерства учащихся с высоким уровнем мотивации, проявляющих способности в области хореографии.

Задачи:

- воспитывать ответственность, настойчивость в достижении цели, сценическую культуру, художественный вкус, умение работать в коллективе;
- развивать координацию, музыкальность, пластичность, совершенствовать физические качества и двигательные способности;
- способствовать самореализации учащихся в сфере хореографического искусства, совершенствовать исполнительские навыки и художественно-творческое самовыражение в классическом танце;
- обучать созданию художественного образа в танце, выразительному исполнению хореографических произведений.

Планируемые результаты освоения образовательного модуля.

Личностные результаты.

После окончания обучения по образовательному модулю учащиеся:

- имеют эстетические суждения, аргументируют их;
- проявляют уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость и сопереживание чувствам других людей;
- проявляют ответственное отношение к собственной деятельности, готовность и способность саморазвитию и самообразованию;
- обладают познавательной, жизненной активностью, целеустремлённостью и самостоятельностью, имеют установку на здоровый образ жизни, мотивацию к творчеству;
- имеют устойчивый интерес к занятиям хореографией, исполнительской и творческой деятельности.

Метапредметные результаты.

После окончания обучения по образовательному модулю учащиеся:

- умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в области освоения хореографии, планировать пути их достижения;
- владеют навыками организации самостоятельной работы, учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками,
- умеют находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулируют, аргументируют и отстаивают своё мнение;
- владеют основами самоконтроля, самооценки и принятия решений;

- обладают образным, ассоциативным мышлением.
- Результаты по направленности (профилю) образовательного модуля.*
- После окончания обучения по образовательному модулю учащиеся:*
- Будут знать:
- экзерсис у станка и его предназначение;
 - построение занятия классического танца;
 - историю балета (кратко);
 - отличительные черты русского классического балета и его школы;
 - основные черты советского балета;
 - выдающихся танцовщиков и балетмейстеров;
 - технику безопасности в хореографическом классе.
- Будут уметь:
- исполнять хореографическую композицию свободно, естественно, без напряжения на высокохудожественном, техническом и эмоциональном уровне;
 - технически правильно выполнять элементы классического танца, исполнять технически сложные комбинации, этюды в сложных и ускоренных темпах;
 - сочинять хореографические комбинации, этюды на основе освоенных элементов, импровизировать;
 - анализировать, оценивать хореографические произведения на основе комплекса знаний, эстетического вкуса;
 - фиксировать и исправлять ошибки исполнения.
- Способы определения планируемых результатов:*
- текущий контроль,
 - промежуточная аттестация,
 - итоговая аттестация.
- Итоги реализации образовательного модуля* подводятся на итоговом занятии.
- Порядок получения документа об обучении.* Учащиеся, успешно освоившие обучение по образовательному модулю «Классическая хореография. Мастерство» (продвинутый уровень) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы образцовой студии эстрадного танца «Артист», получают документ об обучении установленного образца.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов
1.	Вводное занятие. Классический танец - основа хореографии.	2
2.	Экзерсис у станка.	20
3.	Экзерсис на середине зала.	18
4.	Прыжки (allegro).	14
5.	Хореографическая импровизация, сочинение этюдов.	10
6.	Беседы об искусстве, знакомство с образцами хореографии.	4
7.	Итоговые занятия. Я умею.	4
	Итого:	72

Содержание

1. Вводное занятие. Классический танец - основа хореографии. (2 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, игровой практикум.

Теоретические понятия и термины: виды хореографии, жанры хореографии, язык танца.

Практическая работа. Техника безопасности и правила поведения в танцевальном зале, в учреждении, на сцене. Дисциплина на занятиях. Этика общения в коллективе. Влияние занятий хореографией на физическое развитие. Классический танец как вид хореографической пластики и как основа хореографии.

Форма одежды танцора. Режим работы. Задачи и содержание образовательного модуля «Классическая хореография» (продвинутый уровень).

Отличительные черты русского классического балета и его школы - содержательность, многонациональный характер репертуара балетных спектаклей и школы классического танца, осмысленность и выразительность исполнительской техники, высокая техничность исполнения. Основные черты советского балета (краткий обзор).

Игры на создание атмосферы доверия, позитивного настроения. Танцевально-музыкальные игры. Прослушивание музыки, просмотр и анализ фрагментов хореографических постановок.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

2. Экзерсис у станка. (20 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: Demi-pliés в IV позиции, Petits battements sur le cou-de-pieds, Battements double sfrappés, Doubles battements fondus, Battements relevés lents, Battements tendus c demi-pliés, Rond de jambe par terre en dehorsna demi-plié, Grands battements jetés, Rondde jam been l'air, Battemens tdeve loppés, Battements tendus, Battements tendus c demi-pliés, Rondde jam bepart erreen dehorse tendedans, Battements tendu sjetés, Battements tendus jetés c demi-pliés, Battements tendu spour lespieds, Relevés, Grandspliés, Pastombé, Pascoupé, Pasdebourré simple.

Практическая работа. Влияние занятий классической хореографией на физическое развитие.

Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные ошибки при исполнении

того или иного элемента или упражнения классического танца.

Развитие апломба за счёт дальнейшего развития силы ног. Комбинирование элементов движений, освоенных при обучении по образовательному модулю базового уровня.

Разучивание элементов классического танца у станка:

- Demi-pliés в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение.
- Petits battements sur le cou-de-pieds. Изучается сначала с равномерным переносом. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements doubles frappés. Изучается в сторону, вперёд, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Doubles battements fondus. Изучается на всей стопе в сторону, вперёд, назад. Музыкальный размер 2/4 или 3/4 – 4 такта на каждое движение.
- Battements relevés lents на 90° из V позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Battements tendus с demi-pliés во II позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Rond de jambe par terre en dehorsна demi-plié. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Grands battements jetés из I и V позиций в сторону, вперёд, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта, 1 такт.
- Ronde jam been l'air – круг ногой в воздухе. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Battements develop pés. Изучается в сторону и вперёд. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Battements tendus из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- Battements tendus с demi-pliés из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение.
- Ronde jam beparter reen dehorse tendedans с I позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 3/4 – 2 такта, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements tendu sjetés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.

- Battements tendus jetés с demi-pliés из I, V позиций с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение.
- Battements tendu spour les pieds или battements doubles tendus или battements tendus с нажимом из I и V позиций с затактовым построением: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на demi-plies. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements tendus jet épiqués с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с demi-pliés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такт на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- Grands pliés в I, II, V позициях (бокком к станку). Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.
- Pastombé. Изучается на месте (работающая нога в положении surlesoude-pieds). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Pas courré. Изучается сначала с шагом на всю стопу, затем – на полупальцы. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Pas debour réesimple. Изучается как с переменной ног, так и без перемены ног (по выбору педагога-хореографа). Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- 3-е port debras. Port debras изучается в учебной форме и в сочетании с различными упражнениями (во 2-ом полугодии, например, в заключении rondde jam berarterre). Музыкальный размер 4/4 – 4 такта на каждое движение или 16 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 2 такта или 8 тактов.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

3. Экзерсис на середине зала. (18 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: I позиция рук, II позиция рук, III позиция рук, подготовительное положение, Épaulement (положение корпуса плечом к зрителю), специфика танцевального шага, специфика танцевального бега, поклон, épaulement, épaulementcroisé (с ногой на полу),

épauleméntéffacé (с ногой на полу), позы croisée, éffacée, écartée, arabesques, Temps lié par terre, Demi-pliés в IV позиции, Battements tendus в позах croisée, éffacée, 1, 2, 3 arabesques, Battements tendus с demi pliés во II позицию, Battements tendus jetés в позах croisée, éffacée, 1, 2, 3 arabesques, Rond de jambe par terre en dehorset en dedans на demi plié, Battements fondus, Battements relevés lents на 45° и на 90°, Grands battements jetés, Rond de jambe en l'air, Grands pliés, Battemenst developpés, Battements tendus jetés, Battements tendus jetés с demi pliés, Relevés, Pastombé, Pascoupé, Pas de bourrée simple.

Практическая работа. Позиции рук: I, II, III; подготовительное положение. Понятие – Epaulement – положение корпуса плечом к зрителю. Специфика танцевального шага и бега, temps relevé par terre,

По мере того, как учащиеся приобретают устойчивость в упражнениях у палки, эти упражнения переносятся в той же последовательности на середину зала. Темп движений тот же, что и у палки.

Элементы классического танца на середине зала:

- Подготовительные движения рук – préparations.
- Закрытие рук в подготовительное положение на два заключительных аккорда.
- Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.
- Повтор упражнений, изученных ранее.
- Освоение методики изучения и исполнения полуповоротов, поворотов.
- Перенос упражнений, изученных у станка, на середину зала – с целью закрепления устойчивости, приобретённой у станка.
- Ускорения темпа исполнения танцевальных движений.
- Разучивание элементов классического танца на середине зала.
- Комбинирование элементов движений, освоенных ранее.
- Дополнительное изучение новых элементов классического танца.
- Изучение понятий: épaulement, épauleméntcroisé (с ногой на полу), épauleméntéffacé (с ногой на полу).
- Позы croisée, éffacée, écartée вперёд и назад носком в пол – с руками в больших и маленьких позах.
- Port de bras: 2-е, 3-е.
- 1, 2, 3 arabesques носком в пол.
- Temps lié par terre. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на движение вперед и 2 такта на движение в сторону. Или, соответственно, 8 и 8 тактов – при музыкальном размере 4/4, 1 такт и 1 такт (при музыкальном размере 4/4) и 4 такта и 4 такта (при музыкальном размере 3/4).

- Demi-pliés в IV позиции. Музыкальный размер 4/4 – 1 такт на каждое движение.
- Battements tendus в позах croisée, éffacée, 1, 2, 3 arabesques.
- Battements tendus с demi pliés во II позицию – без переноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Battements tendus jetés в позах croisée, éffacée, 1, 2, 3 arabesques.
- Rond de jambe par terre en dehorset en dedans на demi plié. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Battements fondus в сторону, вперёд, назад носком в пол, на 45°. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение или 4 такта – при музыкальном размере 3/4.
- Battements fondus в позах croisée, éffacée, 1, 2, 3 arabesques.
- Battements frappés в сторону, вперёд, назад носком в пол, на 30°. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Battements frappés в позах croisée, éffacée, 1, 2, 3 arabesques.
- Battements relevés lents на 45° и на 90° (по усмотрению педагога-хореографа) во всех направлениях и в позах croisée, éffacée.
- Grands battements jetés из I и V позиций в сторону, вперёд, назад. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта, 1 такт.
- Grands battements jetés в больших позах croisée, éffacée, 1, 2, 3 arabesques.
- Rond de jambe en l'air. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Grands pliés в V позиции. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4 по мере усвоения, соответственно – 1 такт или 4 такта.
- Battements développés в сторону, вперёд. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта на каждое движение или 8 тактов – при музыкальном размере 3/4.
- Battements tendus из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- Battements tendus с demi pliés из V позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение.
- Rond de jambe par terre en dehorset en dedans с I позиции с затактовым построением. Музыкальный размер 3/4 – 2 такта, по мере усвоения – 1 такт.

- Battements tendus jetés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4 такт.
- Battements tendus jetés с demi pliés из I, V позиций с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение.
- Battements tendus pour les pieds или battements doubles tendus или battement tendus с нажимом из I и V позиций с затактовым построением: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на demi-plies. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Battements tendus jetés piqués с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Подготовительное упражнение для rond dej ambe enl'air. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение.
- Relevés (подъёмы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с demi pliés с затактовым построением. Музыкальный размер 2/4 – 1 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1/4.
- Pastombé на месте. Работающая нога в положении surlecou-de-pieds. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Pascoupé на всю стопу и на полупальцы. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.
- Pas de bourrée simple – с переменной ног. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.
- Поворот на двух ногах в V позиции на полупальцах без перемены ног, начиная с вытянутых ног и с demi-plié. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение, по мере усвоения – 1 такт.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

4. Прыжки (allegro). (14 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: temps leve saute changement de pieds, pas échappé на вторую позицию, sissonne simple, pas assemble, этапы прыжка (tanleve saut), подготовка к прыжку, толчок, прыжок, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Практическая работа. Термины и понятия: Temps leve saute changement de pieds. Pas échappé на вторую позицию. Sissonne simple. Pas

assemble. Этапы прыжка (tanleve saut): подготовка к прыжку, толчок, прыжок, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

– Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы прыжка (tempslevésauté): подготовка к взлету, толчок, взлёт. Фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

– Temps levé sauté по I, II, V позициям. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение.

– Pas écharré из V позиции во II позицию. Музыкальный размер 2/4 – 8 тактов на каждое движение.

– Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в прыжковых упражнениях на высоту прыжка, на тренировку мышц на маленьких и средних прыжках.

– Changement de pied. Музыкальный размер 2/4 – 2 такта на каждое движение.

– Pas écharré во II позицию. Музыкальный размер 2/4 – 4 такта на каждое движение.

Прослушивание музыки, просмотр и анализ фрагментов балетных спектаклей для детей.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

5. Хореографическая импровизация, сочинение этюдов. (10 часов).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа упражнения, самостоятельная работа, тренировка, показ.

Теоретические понятия и термины: импровизация, художественный образ, хореографическая импровизация, музыкально-хореографическая, образная выразительность, слышимый стимул, визуальный стимул.

Практическая работа. Импровизация. Художественный образ.

Вариации изученных комбинаций. Хореографическая импровизация от слышимых стимулов - звуки природы, музыка и др. Хореографическая импровизация от визуальных стимулов - цветовая палитра, формы и т.п.

Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

Определение основной идеи этюда, задумка сюжета, разработка образов. Подбор музыкальных фрагментов для сочинения хореографических этюдов. Сочинение движений и комбинаций. Хореографическая импровизация.

Самостоятельное создание танцевальных этюдов, хореографическая импровизация.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, контрольные упражнения.

6. Беседы об искусстве, знакомство с образцами хореографии. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, беседа.

Теоретические понятия и термины: язык танца, исполнительские средства, выразительность в танце, история балета, фрагмент балета, танцовщик, балетмейстер.

Практическая работа. Выразительный язык танца, его особенности. Исполнительские средства выразительности в танце. Краткая история балета. Великие танцовщики и балетмейстеры. Прослушивание музыки, просмотр и анализ фрагментов балетов. Связь хореографии как вида искусства с драматургией, живописью.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос.

7. Итоговые занятия. Я умею. (4 часа).

Формы проведения занятий: практическое учебное занятие, выступление.

Практическая работа. Концертное выступление «Я умею» на сцене. Показ практических навыков.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, концерт.

Календарный учебный график

№ п/п	Планируемая дата занятия	Раздел	Тема занятия	Количество часов
1.	Сентябрь	1. Вводное занятие.	Инструктаж по технике безопасности. Классический танец - основа хореографии.	2
2.	Сентябрь	6. Беседы об искусстве, знакомство с образцами хореографии.	Выразительный язык танца.	2
3.	Сентябрь	2. Экзерсиз у станка.	Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца.	2
4.	Сентябрь	6. Беседы об искусстве, знакомство с образцами хореографии.	Краткая история балета.	2
5.	Октябрь	2. Экзерсиз у станка.	Demi-plie в 4 позиции.	2
6.	Октябрь	2. Экзерсиз у станка.	Petits battements sur le cou-de-pieds.	2
7.	Октябрь	2. Экзерсиз у станка.	Battements doubles frsppes.	2
8.	Октябрь	3. Экзерсиз на середине зала.	Doubles battements fondos.	2
9.	Ноябрь	2. Экзерсиз у станка.	Battements releve slents на 90° из 5 позиции.	2
10.	Ноябрь	2. Экзерсиз у станка.	Battements tendus cdemi-plies во 2 позицию – без перноса центра тяжести на работающую ногу и с переносом.	2
11.	Ноябрь	3. Экзерсиз на середине зала.	Rond de jambe par terre en dehors на demi-plie.	2
12.	Ноябрь	2. Экзерсиз у станка.	Grands battements jete из 1 и 5 позиций в сторону, вперед, назад.	2
13.	Декабрь	2. Экзерсиз у станка.	Battements tendus jet es с затактовым построением.	2
14.	Декабрь	7. Итоговые занятия.	Концертное выступление «Я умею». Промежуточная аттестация.	2
15.	Декабрь	2. Экзерсиз у станка.	Relevés на полупальцы в 1,2. 5 позициях ног и с demi-pliesc затактовым построением.	2
16.	Декабрь	3. Экзерсиз на середине зала.	Pastombe.	2
17.	Январь	2. Экзерсиз у станка.	Pascoupe.	2

18.	Январь	3. Экзерсиз на середине зала	Pasde bourree simple.	2
19.	Январь	4. Прыжки (allegro).	Прыжки с двух ног на две.	2
20.	Январь	3. Экзерсиз на середине зала	Rondde jambe parterre endehor seten dedans.	2
21.	Февраль	5. Хореографическая импровизация, сочинение этюдов.	Образная выразительность.	2
22.	Февраль	3. Экзерсиз на середине зала.	Grnd splies 1, 2, 5 позициях (бокком к станку).	2
23.	Февраль	4. Прыжки (allegro).	Temps leve sauté по 1,2, 5 позициям.	2
24.	Февраль	3. Экзерсиз на середине зала.	Relevés.	2
25.	Март	4. Прыжки (allegro).	Pasechappe из 5 позиции во 2.	2
26.	Март	3. Экзерсиз на середине зала.	Rondde jam beenl air.	2
27.	Март	4. Прыжки (allegro).	Ghange ment de pied.	2
28.	Март	3. Экзерсиз на середине зала.	3 port debras.	2
29.	Апрель	4. Прыжки (allegro).	Pas echappe во 2 позицию.	2
30.	Апрель	5. Хореографическая импровизация, сочинение этюдов.	Определение основной идеи этюда.	2
31.	Апрель	4. Прыжки (allegro).	Перераспределение внимания с развития силы и эластичности мышц в прыжковых упражнениях на высоту прыжка.	2
32.	Апрель	7. Итоговые занятия.	Концертное выступление «Я умею». Итоговая аттестация.	2
33.	Май	4. Прыжки (allegro).	Просмотр и анализ фрагментов балетных спектаклей для детей.	2
34.	Май	5. Хореографическая импровизация, сочинение этюдов.	Задумка сюжета.	2
35.	Май	5. Хореографическая импровизация, сочинение этюдов.	Подбор музыкальных фрагментов для сочинения хореографических этюдов.	2
36.	Май	5. Хореографическая импровизация, сочинение этюдов.	Хореографическая импровизация.	2
Итого часов в год:				72

Контрольно-оценочные средства

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, опрос, контрольные упражнения.
Промежуточная аттестация		
В конце полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
Итоговая аттестация		
По окончании обучения по образовательному модулю.	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, выступление.

В течение всего периода обучения с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, определения готовности к восприятию новой учебной информации, осуществляется текущий контроль. Главным источником получения информации о достижении учащимися образовательных результатов является педагогическое наблюдение, осуществляемое в ходе образовательного процесса, устный опрос.

Для определения степени усвоения учащимися учебного материала в процессе реализации образовательного модуля «Классическая хореография. Мастерство» (продвинутый уровень) ДООП образцовой студии эстрадного танца «Артист», проводится аттестация учащихся. Промежуточная аттестация учащихся проводится в конце первого полугодия и учебного года в форме концертного выступления, а также мониторингового исследования (фиксация уровня достижения планируемых результатов по всем критериям на момент проведения аттестации). Итоговая аттестация проводится в конце освоения образовательного модуля в форме концертного выступления «Я умею».

В ходе мониторинга достижения учащимися образовательных результатов используются три группы критериев: достижение личностных результатов, достижение метапредметных результатов, достижение

предметных результатов. Каждый критерий оценивается по 10-балльной шкале.

В связи с тем, что учащийся осваивает несколько модулей, реализуемых разными педагогами, в индивидуальную карточку учёта результатов обучения учащегося по ДООП образцовой студии эстрадного танца «Артист» выставляется средний балл по каждому критерию (на основе комплексной оценки всех педагогов студии, работающих с данным учащимся).

Критерии оценки уровня образовательных результатов

Критерии	Степени выраженности критерия	Баллы
Достижение личностных результатов		
Сформированность этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; подчиняется правилам и нормам поведения, осознанно их принимает	8-10
	проявляет уважительное отношение к другим людям; недостаточно отзывчив, не всегда учитывает другие мнения, стремится не нарушать правила и нормы поведения	4-7
	проявляет безразличное, иногда негативное отношение к другим людям, не учитывает другие мнения; нарушает правила и нормы поведения	0-3
Сформированность эмоционально-эстетической отзывчивости	проявляет эмоциональные реакции, адекватные содержанию художественного произведения; переживания и эмоции искренние, глубокие, выразительные, переносятся за пределы учебной ситуации (находят отражение в других видах творчества); способен оценивать своё эмоциональное состояние, выразить вербально и невербально	8-10
	как правило, проявляет эмоциональные реакции при восприятии эстетического в жизни, искусстве; переживания и эмоции не всегда выразительные и глубокие; оценивает свое эмоциональное состояние, но не всегда может выразить вербально или невербально	4-7
	при восприятии эстетического в жизни, искусстве не проявляет эмоций, либо эмоции не яркие или не искренние, или не адекватны содержанию воспринимаемого; затрудняется оценивать своё эмоциональное состояние, не может выразить вербально и невербально	0-3
Достижение метапредметных результатов		
Сформированность навыков общения и	договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходит к общему с	8-10

сотрудничества	партнёрами по деятельности решению; формулирует и аргументирует собственное мнение, учитывает мнения, отличные от собственного; проявляет позитивное отношение к 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
Сформированность способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	принимает и сохраняет цель и задачи деятельности/участвует в их формулировке, находит пути и средства её достижения; способен к волевым усилиям, проявляет настойчивость, самостоятельность в достижении цели	8-10
	принимает и удерживает цель и задачи деятельности иногда нуждается в стимулирующей и организующей помощи педагога	4-7
	отвлекается, «упускает» поставленную перед ним цель, стимулирующая и организующая помощь педагога малоэффективна	0-3
Результаты по направленности (профилю) образовательного модуля		
Соответствие теоретических знаний программным требованиям	освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	освоил знания в объёме более 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой	4-7
	овладел менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой	0-3
Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	учащийся освоил практически весь объём умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	учащийся освоил более 1/2 объёма умений, предусмотренных программой	4-7
	учащийся овладел менее чем 1/2 объёма умений, предусмотренных программой	0-3

Условия реализации образовательного модуля

Материально-техническое обеспечение. Для эффективной реализации модуля необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- танцевальный класс с зеркалами, оборудованный станками, раздевалки;
- концертные костюмы;
- аудиоаппаратура;
- фонотека;
- ноутбук с выходом в интернет;
- проектор или большой видеомонитор.

Занятия хореографией должны проходить в хорошо проветриваемом хореографическом классе с дощатым некрашеным, или покрытым специальным линолеумом полом. Высота станка должна соответствовать росту, находиться на уровне талии или чуть выше.

Требования к специальной одежде учащихся: обувь должна быть мягкой, лёгкой, обеспечивающей свободу движений (чешки, балетки). Форма одежды для занятий облегчённая, она должна быть удобной и не стеснять движений - лосины и купальник. Волосы аккуратно причёсаны и собраны в пучок.

Методическое обеспечение. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей. Этому способствуют поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса.

В процессе реализации модуля используется широкий спектр педагогических методов и приёмов: словесные (рассказ, объяснение, беседа, спор и др.), наглядные (показ способов действий, показ образца, просмотр видеоматериалов и др.), практические (упражнения, экспериментирование, игровой, проблемно-поисковый и др.), различные приёмы рефлексии.

Используются различные методы: анализ, объяснение движения, разбор, показ, демонстрация отдельных частей и всего движения, идеомоторный (метод мысленного представления движений) и др.

Для реализации модуля используются методические материалы:

- комплекты дидактических карточек «Позиции ног», «Позиции рук»;
- информационный лист «Термины классического танца»;
- информационный лист «Краткая история балета»;
- литература для педагогов и учащихся.

Кадровое обеспечение. Образовательный модуль реализует педагог дополнительного образования, имеющий образование в области хореографии.

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 с изменениями на 4 августа 2023 года : Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174
2. Российская Федерация. Указы. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года: Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309. – Текст : электронный // Администрация президента: официальный сайт. - URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/50542> (дата обращения: 10.03.2025).
3. Российская Федерация. Распоряжения. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р] // Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://static.government.ru/media/files/3flgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 10.03.2025). – Текст : электронный.
4. Российская Федерация. Распоряжение. Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р. [утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации]. - Текст : электронный// Российская газета. – 2015. - Федеральный выпуск № 122(6693) - URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 10.03.2025).
5. Российская Федерация. Приказы. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам [утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации]. Текст : электронный // Официальное опубликование правовых актов : сайт – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013?index=1> (дата обращения: 10.03.2025).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015 г. № 09 – 3242. Методическими рекомендациями по разработке и проведению экспертизы

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (информационное письмо министра образования Омской области РФ от 12.02.2019 г.) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://docs.google.com/document/d/1cd5aAR4JI8VIcCupJI8qC9nQk7s1FjbISwtIodEwcKw/edit> (дата обращения: 10.03.2025).

7. Российская Федерация. Постановления. 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 РФ от 28.09.2020 N 28 : [Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573] - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: <https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&ts=120496791608760539051969505&cacheid=195B93503245C263A95CB326F2535213&mode=splus&base=RZR&n=371594&rnd=CB5CEFC727FFC7C1549791ACD8F4C2EF#19eje1k71kc> (дата обращения: 10.03.2025).

Список литературы для педагога:

1. Амурская, О. В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие. - Текст: электронный / О. В. Амурская, Я. А. Стрелкова, А. В. Прокопенко. – Белгород : ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. – 112 с. – URL: <https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-pdf> (дата обращения: 30.05.2025).
2. Базарова, Н. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. – Текст : непосредственный.
3. Базарова, Н. П. Классический танец: Учебное пособие / Н. П. Базарова. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2017. - 204 с. – Текст : непосредственный.
4. Бутенко, Э. В. Сценическое перевоплощение. Теория и практика. Учебное пособие / Э. В. Бутенко. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2017. - 372 с. – Текст : непосредственный.
5. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала / Г. П. Гусев. – Москва : Книга по Требованию, 2018. - 208 с. – Текст : непосредственный.
6. Давыдов, В. П. Теория, методика и практика классического танца. Учебник для вузов / В. П. Давыдов. – Москва : Юрайт, 2019. – Текст : непосредственный.
7. Есаулов, И. Г. Народно-сценический танец: Учебник для вузов / И. Г. Есаулов, К. А. Есаулова. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. - 208 с. – Текст : непосредственный.
8. Зыков, А. И. Современный танец. Учебное пособие / А. И. Зыков. - Санкт-

- Петербург : Лань, Планета музыки, 2018. - 344 с. – Текст : непосредственный.
9. 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.
 10. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии. Учебное пособие / Е. А. Лукьянова. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2020. – Текст : непосредственный.
 11. Меднис, Н. В. Введение в классический танец / Н. В. Меднис, С. Г. Ткаченко. – Санкт-Петербург : Лань, Планета музыки, 2016. – Текст : непосредственный.
 12. Мориц, В. Э. Методика классического тренажа / В. Э. Мориц, Н. И. Тарасов, А. И. Чекрыгин. – Санкт-Петербург : Лань, Планета музыки, 2019. – Текст : непосредственный.
 13. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В. Ю. Никитин. - Санкт-Петербург : Лань, Планета музыки, 2018. - 520 с. – Текст : непосредственный.
 14. Психология и педагогика. Учебник / ред. П. И. Пидкасистый. – Москва : Юрайт, 2019. - 736 с. – Текст : непосредственный.
 15. Стуколкина, Н. М. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца / Н. М. Стуколкина. – Москва : Лана, 2017. -376 с. – Текст : непосредственный.
 16. Тырцева, А. И. Особенности обучения гимнастике танцоров младшего школьного возраста. - Текст: электронный //Вестник Шадринского государственного педагогического университета, № 3. - 2017. - с. 53-57. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-obucheniya-gimnastike-tantsorov-mladshego-shkolnogo-vozrasta/viewer> (дата обращения: 30.05.2025).
 17. Шаронова, И. А. Семь секретов пластического мастерства на сцене. Методика преподавания танцевальной культуры для каждого / И. А. Шаронова. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, 2017. - 149 с. – Текст : непосредственный.
 18. Щуркова, Н. Е. Педагогика. Воспитательная деятельность педагога. Учебное пособие / Н. Е. Щуркова. – Москва : Юрайт, 2019. - 320 с. – Текст : непосредственный.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Александрова, Н. Балет. Мини – энциклопедия для детей / Н. Александрова. – Москва : Лана, 2018. - 250 с. – Текст : непосредственный.
2. Базарова, Н. П. Классический танец : Учебное пособие / Н. П. Базарова. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2017. – Текст : непосредственный.

3. Груцынова, А. П. Русская музыкальная газета о балете / А. П. Груцынова. - Санкт-Петербург : Планета музыки, 2022. – 288 с. – Текст : непосредственный.
4. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук. – Москва : Спутник +, 2016. – 104 с. – Текст : непосредственный.
5. Меднис, Н. В. Введение в классический танец / Н. В. Меднис, С. Г. Ткаченко. - Санкт-Петербург : Лань, Планета музыки, 2020. – Текст : непосредственный.
6. 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.
7. Мохова, П. Балет. Книга о безграничных возможностях / П. Мохова. – Москва : МИФ, 2019. – Текст : непосредственный.
8. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э. Р. Антонова. – Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос.гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с. – Текст : непосредственный.
9. Пять минут правильной растяжки. URL : <https://youtu.be/O1cePMbaEcY> (дата обращения: 30.05.2025).
10. Степук, Н. Г. Анатомия стретчинга / Н. Г. Степук. – Москва : АСТ, 2020. – Текст : непосредственный.