

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4 им. И.С. Черных г. Томска

Согласовано  
на заседании  
Педагогического совета

Утверждаю  
директор  
МАОУ СОШ №4

\_\_\_\_\_

«29» августа 2024  
Протокол № 21

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**

**«Хореография»**

1-4 класс

2 часа в неделю,  
всего 270ч.

Составили:

Диденко Арина Александровна

Томск 2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Хореография»**

на уровне начального общего образования составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (в редакции изменений и дополнений);
- ФГОС начального общего образования от 31 мая 2021г. № 286;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020г. № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.01.2021г. № 2

**Основная цель программы** – развитие общефизических способностей обучающихся, укрепление здоровья посредством занятий балетной гимнастикой.

### **Личностные задачи:**

- воспитать в обучающихся целеустремленность и настойчивость в преодолении трудностей учебного процесса;
- сформировать внутреннюю мотивацию к освоению предмета;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- воспитать эстетический вкус;
- овладеть навыками техники безопасности на уроке;
- сформировать представление о моральных нормах и воспитать потребность их выполнения на основе понимания их социальной необходимости.

### **Метапредметные задачи:**

- развить творческое и логическое мышление;
- сформировать навыки самоконтроля и коррекции собственных действий;
- сформировать умение использовать полученные знания в практической деятельности;
- сформировать навыки работы с информацией;
- сформировать потребность в коллективной творческой деятельности.

### **Предметные задачи:**

- сформировать представление о предмете «Балетная гимнастика»;
- сформировать начальные хореографические навыки у детей: выворотность, гибкость, шаг, устойчивость, координацию, прыжок;
- укрепить здоровье обучающихся;
- улучшить эластичность и подвижность стопы;
- развить навык точного и выразительного исполнения упражнений;
- развить умение управлять дыханием в движении;
- сформировать навык импровизации в простых комбинациях движений;
- повысить выносливость и выработать силу мышц путем многократного выполнения упражнений.

### **В процессе обучения необходимо опираться на следующие принципы:**

- принцип формирования у обучающихся художественного восприятия через пластику тела;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип овладения культурой движения.

### **Направленность программы:** художественная.

### **Отличительная особенность курса:**

В класс принимаются дети, которые не только обладают способностями и природными данными (гибкость, выворотность, координация, музыкальность), но и все

желающие заниматься хореографией (за исключением тех, у кого есть медицинские противопоказания).

Основные требования к обучающимся: регулярное посещение занятий, ответственность, доброжелательное отношение друг к другу.

**Виды занятий:**

- урок;
- мастер-класс;
- концерт;
- творческий отчет;
- конкурс.

**Место курса внеурочной деятельности.** Обучение по данной программе составляет 4 учебных года (с 1 по 4 класс). Занятия по данной программе проводятся 2 раза в неделю. В 1 классе - 66 часов в год, во 2-4 классах – 68 часов в год, всего 270 часов.

## **I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Хореография» 1 класс**

### **Раздел 1. Общеразвивающие упражнения.**

**Теория:**

- Введение в предмет.
- Значение гимнастики.
- Методика исполнения движений.

**Практика:**

- упражнения на растяжку, укрепление мышц и связочного аппарата;
- упражнения для развития плечевого пояса;
- упражнения для развития и укрепления мышц рук;
- упражнения для формирования балетной осанки;
- упражнения для коррекции стопы;
- отработка основных шагов – с носка по I полувыворотной позиции ног шаг на полупальцах; шаг на пятках; шаг в полуприсяде; шаг в полном приседе по VI позиции ног; шаг с выпадом;
- балансовые упражнения (устойчивость) – упражнение «цапля» на вертикальное равновесие; «ласточка» на вертикальное равновесие; вертикальное равновесие в статике с захватом стопы рукой;
- основы перевернутых положений.

### **Раздел 2. Партерная гимнастика**

**Теория:**

- Методика выполнения элементов партерного станка.

**Практика:**

- упражнения на растяжку задней поверхности ног – складки из положения сидя на полу, стоя, растяжка у станка;
- лежа на животе: поднятие корпуса (с одной рукой/двумя), динамика и статика, с руками впереди и вдоль тела;
- упражнения на выворотность ног: открытие ног в бабочку лежа на животе и на спине/предплечьях с вытягиванием подъема ног, различные упражнения сидя в «бабочке»;
- упражнения на развитие подвижность и силу стоп;
- выработка силы ног – подъемы ног вверх лежа на животе и спине;
- растяжка и укрепление внутренней поверхности ног стоя на коленях и лежа;
- полушпагаты и шпагаты;
- battemet tendus, jetes сидя на полу и с опорой на предплечья;
- relevent лежа на коврике.

### **Раздел 3. Силовые упражнения**

#### **Теория:**

- Методика выполнения силовых упражнений.

#### **Практика:**

- силовая подготовка;
- приседания на всей стопе и на полупальцах;
- отжимания (от стены, на полу, с коленей);
- упражнение «планка»: на локтях;
- упражнения «планка» на кистях;
- упражнение «тачка» в парах;
- укрепления мышц корпуса и спины, комплексы упражнений в паре и без.

### **Раздел 4. Бег. Прыжки.**

#### **Теория:**

- методика выполнения прыжковых и беговых упражнений.

#### **Практика:**

- бег на полупальцах;
- элементарные прыжки (на месте, с продвижением);
- беговое упражнение с «захлестом»;
- беговое упражнение «лошадка»;
- галопы (вправо, влево, с полуповоротом, в паре – руки в положении «лодочка»);
- бег носком в пол на 25°, на 45° вперед, назад;
- подскоки;
- трамплинные прыжки;
- прыжки из полного приседа;
- прыжок с двумя поджатыми назад ногами.

### **Раздел 5. Элементы акробатики.**

Все упражнения проучиваются на ковриках. Упражнения в продвижении – по диагонали всего класса.

#### **Теория:**

- методика выполнения акробатических упражнений.

#### **Практика:**

- выполнение «мостов» из положения лежа;
- стойка на лопатках «Березка»;
- боковые перекуты;
- кувырок вперед в группировке;
- стойка на локтях и вытянутых руках у стены/по диагонали.

#### **2 класс**

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

#### **Теория:**

- объяснение методики исполнения упражнений.

#### **Практика:**

- упражнения на улучшение плечевого пояса и рук;
- упражнения на улучшение подвижности стопы;
- упражнения на улучшение гибкости спины в поясничном отделе;
- балансовые упражнения – устойчивость.

### **Раздел 2. Партерная гимнастика**

#### **Теория:**

- методика исполнения упражнений партерного станка.

#### **Практика:**

- упражнения на развитие гибкости спины;

- упражнение на укрепление мышц кора;
- упражнения на развитие гибкости и силы спины и растяжки ног;
- упражнения на укрепление поясничного отдела позвоночника;
- упражнения на развитие балетного шага;
- упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава;
- упражнения на улучшение подъёма стопы;
- коррекционная работа со стопой;
- упражнения на укрепление мышц ягодиц и внутренней поверхности ног;
- броски ногами во всех направлениях лежа на полу.

### **Раздел 3. Прыжки на месте и с продвижением**

#### **Теория:**

- объяснение методики исполнения каждого прыжка;
- объяснение как отталкиваться от пола двумя ногами на месте и с продвижением.

#### **Практика:**

- трамплинные прыжки на двух ногах, на одной ноге (на месте, с продвижением);
- прыжки из полного приседа наверх, с продвижением;
- подскоки на месте, с продвижением;
- чередование прыжков в комбинациях с пробежками;
- прыжки с поджатыми ногами;
- прыжки в группировке;
- разножки в воздухе (поперечные, продольные) с места;
- упражнение «ножницы» вперед, назад (на месте, с продвижением).

### **Раздел 4. Силовые упражнения (нагрузка распределяется индивидуально).**

#### **Теория:**

- методика исполнений упражнений с практическим показом.

#### **Практика:**

- отжимания;
- упражнение «тачка» в паре;
- планка на полу, комплексы;
- «паучок»;
- «тюлень».

### **Раздел 5. Элементы акробатики**

Обучающиеся на втором году обучения учатся комбинировать элементы акробатики, сочетать между собой в комбинациях.

#### **Теория:**

– Объяснение методики исполнения акробатических элементов, с практическим показом.

#### **Практика:**

- кувырки в группировке;
- боковые перекаты;
- стойка на руках и локтях у стены/на середине класса;
- упражнение «колесо» (боковой переворот);
- упражнение «мост» из положения стоя/у стены (с помощником и без);
- «разножка» в боковом перекате с колен;
- комбинирование элементов акробатики.

### **3 класс**

#### **Тема 1. Общефизическая подготовка**

#### **Теория:**

- значение прыжков в развитии координации.

#### **Практика:**

- элементарные прыжки;
- элементы с использованием гимнастической стенки (ВИС, группировка, держать угол, поднятие ног);
- упоры, отжимания на середине;
- упражнения на укрепление мышц кора;
- растяжка на шпагаты.

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка**

### **Теория:**

СФП на данном этапе включает упражнения на улучшение гибкости, высокие прыжки, элементы акробатики и гимнастики. Гибкость – необходимое качество в подготовке танцовщика. Значение растяжки у станка для увеличения «шага». Устойчивость в позах.

### **Практика:**

- гибкость;
- высокие прыжки;
- упражнения для стопы;
- балансовые упражнения;
- улучшение шага;
- releve lent на par terre (вперёд, сторону, назад);
- grand battement на par terre (во всех направлениях).

## **Тема 3. Акробатика**

### **Теория**

Устойчивость в элементах акробатики.

### **Практика**

- кувырок вперед с согнутых ног;
- перекат через спину с разножкой;
- перекат назад из положения стойки на лопатках;
- «колесо» - ноги поочередно отрывают от пола, поочередно приходят в пол;
- «рандат» - ноги поочередно отрывают от пола, одновременно в пол на plie по 6 позиции;
- стойка на руках с подбивкой;
- комбинации: кувырок, колесо.

## **4 класс**

### **Раздел 1. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **Теория:**

- гибкость – необходимое качество в подготовке танцовщика.

#### **Практика:**

- упражнения на улучшения гибкость спины;
- «мост» на середине;
- releve lent лежа на спине, животе, боку;
- grand battement во всех направлениях, лежа на полу - Grand battement во всех направлениях у опоры;
- упражнения для улучшения гибкости стопы;
- кувырки;
- перекаты;
- стойка на лопатках;
- стойка на двух руках, ноги на гимнастической стенке;
- упражнение на равновесие в сторону с захватом пятки («затяжка»);
- упражнение «ножницы» вперед, на месте, с продвижением.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### **Теория:**

- значение прыжков в развитии координации.

### **Практика:**

- прыжковые комплексы (с двух ног, на одной ноге, с продвижением);
- комбинации из прыжков;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- отжимание на середине, с колен;
- отжимание с различным положением рук;
- висы на гимнастической стенке;
- упражнения на растягивание подколенных связок;
- растяжки на шпагаты;
- упражнение на развитие гибкости спины;
- прыжки на возвышение.

## **Раздел 3. Элементы партерного станка**

### **Теория:**

- значение элементов партерного станка.

### **Практика:**

- demi и grant plie;
- battement tendu (вперёд, сторону, назад);
- battement tendu jete (вперёд, сторону, назад);
- releve lent (вперёд, сторону, назад);
- элементы партерной гимнастики на выворотность в тазобедренном суставе.

**Форма организации** является групповое занятие (урок). Состав группы может быть смешанным (девочки и мальчики).

**Основная форма урока** – практическая. Также в процессе обучения проводятся практические занятия, при подаче нового материала просматриваются видеоматериалы с теоретическим описанием. В результате таких уроков у обучающихся вырабатывается способность анализировать пройденный материал.

**Структура урока** включает в себя три части: подготовительную (поклон, разминка), основную (изучение нового материала/повторение), заключительную (заминка, поклон).

### **Педагогические технологии:**

- **личностно-ориентированное обучение** (развитие детей с учетом его индивидуальных особенностей, учитываются интересы и возможности обучающихся);
- **информационно-коммуникационная технология** (улучшение качества обучения, обеспечение гармоничного развития личности. Формирование у обучающихся устойчивых интересов к самообразованию);
- **игровые технологии** (обучать в игре сравнению, распознаванию, умению создавать характеристики);
- **здоровьесберегающая технология** (соблюдение санитарно-гигиенических требований, дозирование учебной нагрузки, построение урока с учетом работоспособности учеников, формирование мотивации, создание благоприятного психологического климата, профилактика стрессов);
- **интегрированное обучение** (расширение кругозора, углубленное изучение того или иного предмета/явления, выстраивает разносторонний взгляд на объект).

### **Методы обучения:**

- **наглядный метод** подразумевает показ педагогом движения, его точного воспроизведения, с целью обучения детей. Способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям: показ педагогом движений под счет и под музыку; показ правильного исполнения, возможных ошибок на конкретном обучающемся; дидактическая игра;

– **словесный метод** включает в себя объяснение того или иного движения, чем формирует теоретические знания о правильности его выполнения. Данным методом происходит вербальный обмен, за счет чего формируется осознанность выполнения того или иного упражнения, его грамотность и понимание;

– **метод практического обучения**, при котором в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков;

– **метод импровизации** – используется для раскрепощения и выработки уверенности в себе и движениях, для развития способностей к высвобождению чувств и эмоций, для свободы движений и фантазирования;

– **метод индивидуализации**. Выработка определенного подхода к каждому ученику с учетом природных способностей, его возраста, работоспособности и уровня подготовки на занятиях;

– **игровой метод** – используется для общей регуляции настроения детей. Музыкально-ритмические игры способствуют гармонизации внутреннего мира ребенка. Активные музыкальные игры развивают импровизацию, которая позволяет ребенку раскрепоститься, научиться ориентироваться в собственных состояниях и эмоциях. При имитации различных эмоциональных состояний, используя мышцы лица и тела, способствует благоприятному физическому состоянию ребенка;

– **метод хореокоррекции**, как психолого-педагогический способ самопознания, воздействуя при помощи свободной пластики движения, музыки и хореографии, помогает освоить язык невербального общения;

– **концентрический метод** предполагает углубленное изучение материала по мере его усвоения и возвращение к исходному с целью его повтора и усложнения.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Хореография»**

### **Личностные результаты:**

- иметь волевые качества личности: целеустремленность, трудолюбие, упорство, усердие;
- иметь самодисциплину, выносливость, чувство товарищества;
- иметь сформированную мотивацию к учебной деятельности;
- знать способы приобщения к здоровому образу жизни;
- иметь навыки коллективной творческой деятельности;
- уметь планировать, анализировать свою деятельность.

### **Метапредметные результаты:**

- уметь ставить перед собой цели и определять задачи;
- уметь контролировать и оценивать свои действия;
- иметь навык выполнения задания сразу после показа;
- уметь грамотно использовать полученные знания.

*Универсальные учебные действия на пропедевтическом уровне:*

### **Познавательные УУД:**

- использовать разные методы получения знаний (наблюдение, чтение, сравнение, вычисление);
- применять логические действия и операции для решения учебных задач: сравнивать, анализировать, обобщать, делать выводы на основе изучаемого фактического материала;
- признавать возможность существования разных точек зрения; обосновывать свои суждения, приводить убедительные доказательства;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

**Коммуникативные УУД:**

- соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; корректно задавать вопросы и высказывать своё мнение; проявлять уважительное отношение к собеседнику с учётом особенностей участников общения;

**Регулятивные УУД:**

- проявлять самостоятельность, инициативность, организованность в осуществлении учебной деятельности;
- проявлять готовность изменять себя, оценивать свои поступки, ориентируясь на нравственные правила и нормы современного российского общества; проявлять способность к сознательному самоограничению в поведении;
- анализировать ситуации, отражающие примеры положительного и негативного отношения к окружающему миру (природе, людям, предметам трудовой деятельности).

**Совместная деятельность:**

- выбирать партнёра не только по личным симпатиям, но и по деловым качествам, корректно высказывать свои пожелания к работе, спокойно принимать замечания к своей работе, объективно их оценивать;
- владеть умениями совместной деятельности: подчиняться, договариваться, руководить; терпеливо и спокойно разрешать возникающие конфликты.

**Предметные результаты:**

- знать методику исполнения элементов гимнастики;
- знать методику исполнения элементов малой акробатики;
- обладать навыками выносливости, равновесия, ловкости, силы рук и всего тела;
- уметь выполнять перевернутые положения;
- иметь устойчивый интерес к хореографическому искусству;
- иметь гармонично сложенное физическое развитие;
- иметь понятие об основных двигательных способностях человека;
- уметь использовать полученные знания в практической деятельности.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Раздел 1. Общеразвивающие упражнения	19
2.	Раздел 2. Партерная гимнастика	18
3.	Раздел 3. Силовые упражнения	8
4.	Раздел 4. Бег. Прыжки	13
5.	Раздел 5. Элементы акробатики	8
	<b>ИТОГО</b>	<b>66</b>

#### 2 класс

№ п/п	Название предмета, разделы.	Количество часов
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка	8
2.	Раздел 2. Партерная гимнастика	20
3.	Раздел 3. Прыжки на месте и с продвижением	20
4.	Раздел 4. Силовые упражнения	7
5.	Раздел 5. Элементы акробатики	13
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>

#### 3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка	21
2.	Раздел 2. Специальная физическая подготовка	21
3.	Раздел 3. Элементы акробатики	26
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>

#### 4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Раздел 1. Специальная физическая подготовка (СФП)	27

2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	21
3.	Раздел 3. Элементы партерного станка	20
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проходят в специально оборудованном помещении, где есть:

- специальное покрытие пола (деревянный пол или линолеум);
- хореографические станки;
- зеркальные стенки;
- гимнастические коврики;
- скамья;
- фортепиано;
- аудио-видеоаппаратура;
- методическая литература;
- телевизор;
- компьютер;
- специальная тренировочная одежда и обувь для обучающихся, девочки – танцевальные купальники, лосины, балетки, балетные туфли с мягким носком; мальчики – комбинезон, балетки, балетные туфли с мягким носком (приобретается законными представителями обучающихся самостоятельно).

### **Методические разработки преподавателей**

1. Аршавская Н.Н. Методическое приложение к программе «Хореография» предмет «Ритмика» // Методическая разработка – Томск: MAOУДО ДШИ №4, 2024.
2. Бухаревская Г.С. Биомеханика в хореографии // Методическая разработка. - Томск: MAOУДОД ДШИ №4, 2015.
3. Бухаревская Г.С. Начальная подготовка к пальцевой технике // Методическая разработка. - Томск: MAOУДОД ДШИ №4, 2015.
4. Диденко А. А. Выявление одаренности у детей дошкольного возраста и их творческих способностей в процессе обучения хореографии // Методическая разработка – Томск: MAOУДО ДШИ №4, 2021.
5. Диденко А.А. Социальная адаптация детей младшего школьного возраста с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью средствами хореографического искусства // Методическая разработка – Томск: MAOУДО ДШИ №4, 2022.
6. Диденко А.А. Коррекция стопы и профилактика плоскостопия в процессе обучения хореографии // Методическая разработка – Томск: MAOУДО ДШИ №4, 2023.
7. Диденко А.А., Аршавская Н.Н. Хореография начинается с ритмики // Методическая разработка – Томск: MAOУДО ДШИ №4, 2024.
8. Качина А.П. Значение хореографического искусства в формировании личностных качеств ребенка // Методическая разработка – Томск: MAOУДО ДШИ №4, 2021.
9. Ларина Л.Н. Индивидуальный подход в обучении танцу // Методическая разработка – Томск: MAOУДО ДШИ №4, 2020.
10. Машнич В.Д. Содержание работы концертмейстера в классе хореографии // Методическая разработка. - Томск: MAOУДОД ДШИ №4, 2011.
11. Подузова Т.М. Влияние хореографии на физическое развитие детей с ОВЗ // Методическая разработка – Томск: MAOУДО ДШИ №4, 2021.
12. Проневич И.Н. Прыжок в классическом танце // Методическая разработка - Томск:

- МАОУДОД ДШИ №4, 2011.
13. Проневич И.Н. Выразительные средства хореографии // Методическая разработка. - Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2020.
  14. Романенко Л.В. Комплекс способностей, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности концертмейстера // Методическая разработка. - Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2013.
  15. Самойлова Ж.В. Понятие музыкальности и ее развитие на уроках хореографии // Методическая разработка - Томск: МАОУДО ДШИ №4, 2020.
  16. Самойлова Ж.В. Современные технологии в обучении детей хореографии [Текст] / Самойлова Ж.В. / МАОУДО ДШИ №4. – 2007.
  17. Яковлева Г.К. Здоровьесберегающие технологии на уроках хореографии в школе искусств №4. Методическое пособие и рекомендации для преподавателей отделения «Хореография» МАОУДОД ДШИ № 4 г. Томска // Методическая разработка. – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2011.
  18. Яковлева Г.К. Подготовка «типичных» прыжков в гимнастике. – Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2012.
  19. Яковлева Г.К. Коррекция нарушений осанки на уроках хореографии // Методическая разработка. - Томск: МАОУДОД ДШИ №4, 2015.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для преподавателей

1. Александрова Н.А., Малашевская Е.А. Классический танец для начинающих. М.: «Планета музыки», «Лань», 2021 – 120 с.
2. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попурри, 2002. – 224 с.
3. Аттиков А.М. Классический танец. Новые горизонты. – М.: «Планета музыки», «Лань», 2020 – 208 с.
4. Базарова Н.П. Классический танец. – СПб: Лань, 2009 – 190 с.
5. Базарова Н., Мей В.П. Азбука классического танца. – СПб: Лань, 2006 – 240 с.
6. Васильева Т. Балетная осанка. - М.: Высшая школа изящных искусств, 1993. – 48 с.
7. Винер-Усманова И., Крючек Е., Медведева Е., Терехина Р. Художественная гимнастика. Теория и методика. – М.: Человек, 2015. – 120 с.
8. Громова Е. Детские танцы из классических балетов с нотным приложением. – СПб.: Планета Музыки, Лань, 2010. - 384 с.
9. Есаулов И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. – СПб.: Планета музыки, 2015. - 256 с.
10. Давыдов В.П. Теория, методика и практика классического танца. – М.: «Планета музыки», «Лань», 2020 – 324 с.
11. Домарк В.Ю. Классический танец. Размышления балетного педагога. Мастер-класс мужского театрального урока. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2010 – 128 с.
12. Есаулов И.Г. Алгоритм школы классического танца с четырехгодичным обучением. – Ижевск: МСА, 2001 – 299 с.
13. Есаулов И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. – СПб.: Планета музыки, 2015 - 256 с.
14. Есаулов И.Г. Словарь по эстетике классического балета. – Ижевск: МСА, 2003 – 229 с.
15. Звездочкин В. Классический танец. – СПб.: Планета музыки, лань, 2011 – 400 с.
16. Костровицкая В. С. Классический танец. Слитные движения. Руки. – СПб: Лань: Планета музыки, 2009 – 128 с.
17. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – СПб: Лань: Планета музыки, 2009 – 320 с.
18. Малашевская М.А., Александрова Н.А. Классический танец. Мастер-класс балетного урока. – М.: «Планета музыки», «Лань», 2014 – 64 с.

19. Меднис Н.В., Ткаченко С.Г. Введение в классический танец. – М.: «Планета музыки», «Лань», 2021 – 60 с.
20. Мелехов А.В. Искусство балетмейстера. Композиция и постановка танца: уч. пособие. – Екатеринбург: Урал гос. пед. ун-тет, 2015 – 128 с.
21. Мессерер А.М. Уроки классического танца. – М.: «Искусство», 1967, - 552 с.
22. Мориц В. Э., Тарасов Н. И., Чекрыгин А. И. Методика классического тренажа. – СПб.: Планета музыки, 2009 – 384 с.
23. Плахт Ю.И. 40 уроков классического танца. – М.,СПб.: Академия Русского балета имени А.Я. Вагановой, Российский институт театрального искусства – ГИТИС, 2017 – 175 с.
24. Сафронова Л.Н. Уроки классического танца. – М.: «Планета музыки», «Лань», 2019 – 192 с.
25. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. – М.: Олимпийская литература, 2009. – 136 с.
26. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. – М.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
27. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 592 с.
28. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 160 с.
29. Цорн А. Грамматика танцевального искусства и хореографии. – СПб: Лань, Планета музыки, 2011 - 544 с.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2011 – 624 с.
2. Базарова Н.Б. Классический танец. – СПб: Лань, 2009 – 190 с.
3. Базарова Н.Б., Мей В. Азбука классического танца. – СПб: Лань, 2006 – 240 с.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2002 — 158 с.
5. Васильева Т. Балетная осанка. - М.: Высшая школа изящных искусств, 1993. – 48 с.
6. Винер-Усманова И., Крючек Е., Медведева Е., Терехина Р. Художественная гимнастика. Теория и методика. – М.: Человек, 2015. – 120 с.
8. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
10. Мориц В. Э., Тарасов Н. И., Чекрыгин А. И. Методика классического тренажа. СПб.: Планета музыки, 2009. – 384 с.
11. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – СПб: Лань: Планета музыки, 2009 – 320 с.
12. Малашевская Е.А., Александрова Н. А. Классический танец. Мастер-класс балетного урока. – СПб: Лань: Планета музыки, 2014 – 64 с.
13. Мориц В.Э., Тарасов Н. И., Чекрыгин А. И. Методика классического тренажа. – СПб.: Планета музыки, 2009 – 384 с.
14. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. – М.: Попурри, 2014. – 224 с.
15. Собинов Б.М. Танцующая гимнастика. - М.: Советская Россия, 1972. - 176 с.
16. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. – М.: Олимпийская литература, 2009. – 136 с.
17. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. – М.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
18. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 160 с.
19. Цорн А. Грамматика танцевального искусства и хореографии. – СПб: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.