

**МКУ «Управление образования»
Муниципальная бюджетная организация
дополнительного образования
«Дом детского творчества г. Каспийск»**

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 2
« 01 » сентября 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «ДТ г. Каспийск»
 Насруллаева А.З.
Приказ № 43
От «01» сентября 2025 г.



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

«ГРАЦИЯ»

Творческого объединения «БАЛЕТНАЯ ГИМНАСТИКА»

Направленность: художественная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст детей: 5-14 лет
Срок реализации программы: 1 год
Форма обучения: очная с вариантами
дистанционного обучения

Автор-составитель программы:
**педагог дополнительного
образования**
Пашаева Кисханум Абубекеровна

г. Каспийск , 2025г

1. Пояснительная записка.

Полноценная подготовка обучающихся к гимнастике предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу на занятии, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Направленность программы

Программа «Грация» имеет художественную направленность. Она направлена на обучение детей младшего и среднего возраста основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального и нравственного развития индивида

Уровень программы – ознакомительный.

Каждый ребенок имеет доступ к любому из уровней, соответствующему его возрастным и индивидуальным особенностям, определяющим его готовность к освоению содержания дополнительной общеразвивающей программы.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают обучающимся адаптироваться к репетиционно - постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося.

Посещение занятий помогают раскрыть творческий потенциал ребенка. Во время занятий ребенок будет находиться в тесном контакте с коллективом, поэтому научится быстро взаимодействовать с окружающими. Развитие красноречия, богатый словарный запас поможет добиться успеха в профессиональной деятельности. Тренируется внимание, память, развивается воображение и фантазия. В каждой новой роли ребенок учится правильно выражать свои эмоции.

Даже самый скромный воспитанник развивается и раскрывается во время занятий, заявляет о себе, пробует, на что способен, начинает верить в себя. Он перестает бояться публики и превращается в прекрасного оратора, владеющего телом и мимикой. Ребенок становится раскрепощенным и уверенным в себе.

В дальнейшем приобретенные специальные умения могут оказаться полезными при профессиональной ориентации воспитанников.

Дети, поступающие в объединение балетной гимнастики, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, имеют недостатки физического сложения тела, то есть, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых при обучении хореографии.

Эти факторы создают трудности при освоении обучающимися материала специальных

хореографических дисциплин, тормозят процесс обучения, а также развития творческого начала ребёнка. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и улучшить профессиональные данные детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия в детском коллективе развивают ребёнка во всей его психофизической целостности.

Обучение обеспечивает равномерные физические, интеллектуальные и духовные нагрузки, способствует формированию физического и духовного здоровья.

Занятия раскрывают представления о мире в конкретных чувственных формах, позволяет войти в пространство возможного и невозможного посредством игры, способствует развитию подрастающего поколения, приобщает детей к музыке, литературе, изобразительному искусству. В ходе занятий формируется мировоззрение детей, эстетический вкус, пробуждается самостоятельное и независимое мышление.

Занятия в объединении способствуют социальной и психологической адаптации детей, их личностному росту. Помогают активизировать затруднённые процессы общения, сделать их радостными и плодотворными.

Окунувшись в мир творчества, ребёнок может раскрыть и реализовать свое «Я», подготовить себя к взрослой жизни.

Программа не предусматривает профессионального обучения, так как ориентирована на детей с различными профессиональными ориентациями.

Отличительные особенности программы

В работе используются элементы художественной гимнастики и спортивной акробатики, элементы лечебной гимнастики для коррекции фигуры. Комплексы по общефизической подготовке и специальной физической подготовке способствуют развитию выносливости, силы мышц и эластичности связок.

На практике личностно-ориентированное обучение находит выражение в создании особой образовательной среды, позволяющей обучающимся не только приобретать предметные знания, умения и навыки, но и самореализоваться, приобретать социальный опыт, осознанно конструировать своё будущее.

Таким образом, данная программа создаёт благоприятные условия обучающимся с различными стартовыми возможностями для изучения классического, джазового танцев, улучшив свои физические данные на занятиях балетной гимнастики. Это позволит в дальнейшем создать благоприятные условия для обучения и ориентации их на обучение в профессиональных учебных заведениях культуры и искусства.

Новизна заключается в адаптации строгой классической хореографии для широкой аудитории через партерные упражнения (на полу), совмещая профессиональную растяжку, силовую нагрузку на глубокие мышцы и развитие выворотности без необходимости стоять у станка. Это доступная система для улучшения осанки, гибкости и силы.

Цель и задачи программы

Цель программы: обучение и овладение обучающимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- обучение приемам правильного дыхания;

- обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обогащение словарного запаса обучающихся в области специальных знаний;
- развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- развитие темпово-ритмической памяти обучающихся;
- воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.

Развивающие:

- развитие творческого воображения на основе соотношения индивидуального и коллективного;
- развитие у ребенка способности к коммуникации через речевое общение, умение взаимодействовать в коллективе;
- развитие творческих, организаторских, исполнительных способностей средствами хореографического искусства;
- укрепление физического состояния, усиление двигательной активности;
- развитие эмоционально-чувственной сферы ребенка.

Воспитательные:

- создание единого творческого коллектива, основанного на дружбе, поддержке и доверии;
- воспитание трудолюбия, выносливости, волю, упорство и целеустремленность;
- формирование нравственных качеств личности и культуры поведения в обществе;
- реализовать сотрудничество с родителями и школами, в которых обучаются дети;
- воспитание эстетического вкуса у детей;
- приобщение к национальным традициям, укрепление связи поколений.

Адресат программы: программа «Грация» разработана для детей в возрасте от 5-14 лет.

Разновозрастной состав объединения состоит из учебных групп, каждая из которых включает 15 человек.

Гендерный состав: мальчики и девочки. Программа разработана с учетом психологических и физиологических особенностей детей и подростков.

При формировании групп не используется конкурсная технология, принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Отводятся часы на индивидуальную работу с одарёнными детьми, а так же на индивидуальную работу с детьми с ОВЗ.

Формы организации образовательного процесса: Основной формой образовательного процесса являются занятия творческих групп, которые включают в себя часы теории и практики, а так же проводятся практические работы, создание проектов, экскурсии, участие в конкурсах, выступлениях.

В воспитательной деятельности объединения реализуется индивидуальный подход, который предполагает осуществление воспитательных задач в тесной сопричастности с потребностями, интересами каждого ребенка. Программный материал выстраивается по принципу постепенного усложнения с учетом возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся, при этом используются различные педагогические технологии, методы, формы и приемы организации занятий с обязательным деятельностным подходом.

В процессе обучения используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия; лекции, игры, праздники, конкурсы и другие. А также различные методы:

Режим занятий: занятия проходят - 2 раза в неделю по 2 часа; Продолжительность групповых занятий 40-45 минут.

Сроки освоения программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» рассчитана на 1 год для детей 5-14 лет.

Изучение теоретических сведений составляет примерно 20% от общего числа. При этом учитываются необходимые условия содержательного досуга детей.

Программа реализует дополнительное образование в течение всего календарного года, включая каникулярное время, и состоит из 4 этапов:

1. этап - Начальный или подготовительный (сентябрь, октябрь)
2. этап - Основной (ноябрь, апрель)
3. этап - Итоговый (май)
4. этап - Летний (июнь, август).

Важен плавный системный переход с одного этапа на другой, взаимодействие обучающихся находящихся на разных этапах обучения.

Количество часов в год: 144 часа +каникулярное время

В период школьных каникул занятия проводятся по специальному расписанию с переменным составом обучающихся или в форме поездок, экскурсий, и т.п.

Комплектование учебных групп начинается в сентябре. Регистрация идет через систему Навигатор дополнительного образования РД и через Госуслуги. Возможно дистанционное обучение.

Планируемые результаты

За время обучения обучающиеся должны знать и уметь:

- знать основы техники безопасности на учебных занятиях;
- проявлять интерес к занятиям по гимнастике;
- иметь потребность к коллективной творческой деятельности;
- иметь представление о балетной гимнастике – как о предмете;
- иметь навыки владения различными упражнениями на развитие физических данных: гибкость, растяжка, выворотность, подвижность стопы;
- иметь навык в постановке корпуса, ног, рук и головы.

По окончании обучения учащиеся демонстрируют значительно улучшенную координацию, осанку и готовность к переходу к более сложным элементам классического танца.

2. Содержание образовательной программы

Тематический план

№ п/п	Наименование темы	кол-во часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<u>Упражнения для стоп</u> 1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах; в) на пятках 2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. 3. Rond стопами наружу и вовнутрь. 4. Releve на полупальцах в VI позиции у станка; 5. Упражнения на подъемы.	4	1	3	Беседа. Практическая работа.
2	<u>Упражнения на выворотность</u> 1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в 1. 2. «Лягушка» лежа на животе;	17	3	14	Контрольное занятие

	3. «Бабочка» 4. «Буква «П»				
3.	<u>Упражнения на гибкость вперед</u> 1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы. 2. «Складочка» по I позиции 3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах). 4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.	10	3	7	Практическая работа
4	<u>Развитие гибкости назад</u> 1. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз «поза сфинкса». 2. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках. 3. «Колечко» с глубоким port de bras назад 4. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед. 5. «Ласточка» 6. «Дельфин» 7. «Корзиночка»	10	2	8	Практическая работа
5	<u>Силовые упражнения для мышц живота</u> 1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз. 2. «Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди. 3. «Планка». 4. «Велосипед»	21	3	18	Практическая работа
6	<u>Силовые упражнения для мышц спины</u> 1. "Самолет". 2. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно. 3. Отжимание от пола 4. «Крокодил». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.	8	2	6	Практическая работа
7	<u>Упражнения на развитие шага</u> 1. Лежа на полу, battement relevent на	24	2	22	Контрольный урок

	90° по 1 позиции вперед. 2. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед. 3. Лежа на спине battement relevent двух ног на 90° (в потолок), 4. Шапагаты: прямой, на правую, на левую ноги. 5. Сидя на прямом "полушапагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. 6. Сидя на прямом "полушапагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.				
8	<u>Прыжки</u> 1. Temps leve sauté по VI позиции. 2. Подскоки на месте и с продвижением. 3. На месте перескоки с ноги на ногу 4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами. 5. Прыжки с поджатыми ногами	32	2	30	Контрольный урок
	<u>Контрольный урок</u>	6	2	4	
	Итого	144	20	122	

Содержание учебного плана

- Раздел I. Общеразвивающие упражнения
- Тема 1. Постановка корпуса на середине.
- Теория:
- Введение в предмет.
- Практика:
- Умение держать корпус прямо в статических позах (на полупальцах, на одной ноге) и
и
двигении.
- Тема 2. Основные шаги
- Практика:
- Шаги
- - с носка
- - шаг марша
- - на полупальцах
- - на пятках
- - на внешнем и внутреннем сводах стопы
- - в полуприседе
- - в полном приседе
- - острый
- - пружинный
- - шаг выпадом
- - подбивной шаг
- - ходьба на четвереньках
- Тема 3. Строевые и порядковые упражнения.

- Практика:
- - различные построения (колонны, шеренги, круги),
- - размыкания, смыкания,
- - фигурная маршировка и совершаемые при этом различные действия (повороты, приседания, поднятие рук, наклоны)
- Строевая подготовка развивает навык коллективного действия, дисциплинированность,
- вырабатывает правильную осанку, повышает внимание.
- Тема 4. Бег
- Практика:
- - на полупальцах
- - носком в пол, на 25°, 45°, вперед, назад
- - острый
- - захлестом
- - выпадом
- - галопы (вправо, влево, с полуповоротом)
- Тема 5. Элементарные прыжки, развивающие прыгучесть, умение отталкиваться от пола
- двумя ногами и одной на месте и в продвижении.
- Практика:
- - подскоки
- - перескоки
- - трамплины
- - из полного приседа
- - с поджатыми (лицом к станку)
- - разножки (поперечная и продольные)
- Тема 6. Упражнения для головы, растягивающие и укрепляющие мышцы и связки шеи
- Практика:
- - повороты вправо, влево
- - наклоны вперед, вправо, влево
- - вытягивание шеи в направлениях вперед, вперед-право и вперед-лево (по диагоналям)
- - круговое движение головой вправо, влево.
- Тема 7. Упражнения для развития плечевого пояса и рук
- Практика:
- - поднятие и опускание плеч (двумя, поочередно)
- - вращательные движения в плечевых суставах вперед, назад
- - растяжка плечевого пояса (в стороны, отведение рук назад и поднятие сзади вверх
- пружинно, перекрещиванием)
- - круговые вращения рук вперед, назад (попеременно)
- - вращательные движения в запястьях, растяжка кисти и пальцев
- - вращательные движения в локтевых суставах
- - пружинные и волнообразные движения руками вперед и стороны.

3. Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностика и контроль обучения.

Оценка качества освоения учебного предмета «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающегося в конце

каждого учебного года обучения. В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться контрольные уроки, опросы, просмотры.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров.

По завершении изучения предмета «Гимнастика» по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

Способы диагностики и контроля результатов.

Для проведения контроля качества обучения один раз в полугодие предполагается тестовый срез с практическим заданием, а по мере необходимости, но не реже трех раз в год, проведение итоговых выставок работ обучающихся. Итогом работы за год служит отчетное выступление участников объединения, который проводится по завершении учебного года.

Результаты контроля фиксируются в журнале, тестовых листах, оценочных листах.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Условия реализации программы

Для реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Грация» необходимо выполнение следующего обеспечения образовательного процесса:

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе «Грация» используется кабинет, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим нормам. Помещение – просторное, хорошо проветриваемое со свободной серединой и минимальным количеством мебели, аудио установка (музыкальный центр). Зал оснащен зеркалами в полный рост и балетными станками. Индивидуальные гимнастические коврики, скакалки, блоки для растяжки.

Дидактическое обеспечение:

- Изображения анатомически правильного положения стоп (выворотность), корпуса и рук. Схемы распределения центра тяжести.
- Записи эталонного исполнения упражнений (видеоуроки), записи замедленной съемки сложных элементов.
- Карточки с типичными ошибками и их коррекцией (например, «заваленный» свод стопы или «горбатая» спина).

В аудитории размещены стенды:

- наши достижения;
- о технике безопасности;
- наши лучшие работы;
- кодекс горца;

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы объединения «Грация».

По СанПину помещения для теоретических занятий предусматриваются из расчета не менее 2,0 м² на 1 учащегося.

Площадь кабинета составляет 48,36 м²

Поэтому осуществлять образовательную деятельность в объединении разрешается.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

В процессе организации образовательного процесса проводится комплектование групп, составление календарно-тематического плана, ведение журнала посещений, организация

досуга детей, ознакомление с деятельностью объединения детей, работа с родителями, ознакомление с поставленными задачами, работа по программе, диагностика, аттестация.

Имеется методическая база, содержащая разработки для проведения занятий и воспитательных мероприятий, база интернет-ресурсов.

В образовательном процессе используются: наглядные и методические пособия, книги о театре, шаблоны- распечатки, выкройки, справочные издания.

Нормативное обеспечение

В разработке Программы использованы следующие нормативно- правовые документы:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании»;
- Федеральный закон от 24 июля 1998г №2 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»; (ссылка на ст.34, часть 1 п.7 ФЗ № 273);

- Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Утверждено постановлением Правительства РФ от 07.03.95 № 233 с изменениями и дополнениями, утвержденными постановлением Правительства РФ от 22.02.97 № 212);

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, созданию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41;

- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (приложение к письму Минобрнауки России от 11.06.02 № 30-15-433/16);

- Требования к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей. Министерства образования РФ (письмо от 11.12.2006 №06-1844);

- Письмо Минпросвещения от 28.06.2019г № МР-81/02 ВН «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме».

- Программа развития МБОУ ДО «Дом детского творчества г. Каспийск» на 2015-2018 года;

- Устав ДДТ.

Методическое обеспечение

Для достижения более высоких и прочных результатов (целей и задач программы) используется совокупность методов и приемов. Организация педагогического процесса предполагает создание для обучающихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свой внутренний мир и чувствуют себя комфортно и свободно. Этому способствуют комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

Методы обучения: Словесные методы (объяснение, рассказ, беседа...), наглядные или практические методы (творческая работа, практическая работа, тренинги и реализуемые на практике задания, игры, направленные на решение конкретных задач, показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдений.) современные методы (деловая игра, кейс-метод, учебная игра), креативные методы («Мозговой штурм», метод случайных ассоциаций, рефлексия), методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей(объяснительно — иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию, репродуктивный –

учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся), методы, в основе которых лежит форма организации деятельности (фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися, индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы, групповой – организация работы в группах, индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие).

Процесс обучения и воспитания основывается на строго дифференцированном подходе к детям с учетом их возрастных особенностей.

Формы проведения занятий разнообразны. Это и лекция, и объяснение нового материала с привлечением обучающихся, и самостоятельная работа, и беседа, практическое учебное занятие, зачет.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей), фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы).

Занятия обучающихся заключаются не только в посещении уроков и прилежном выполнении заданий, но и в создании и развитии собственных проектов и творческих работ, в которых всё, начиная от идеи и заканчивая реализацией, является заслугой ребенка.

Для того, чтобы заинтересовать ребенка балетной гимнастикой, важно сместить акцент с тяжелой тренировки на игру, сказку и личные достижения. В дошкольной и младшем школьном возрасте сухая техника не работает – нужна эмоциональная вовлеченность.

Методическое обеспечение в объединении постоянно совершенствуется, проводится систематизация и упорядочение информационно-методической базы: обновляются поурочные планы, создаются новые методразработки и сценарии, пополняется накопительная папка (портфолио) педагога. Для плодотворной работы используется и увеличивается дидактический и диагностический инструментарий. В рамках программы предусмотрено выступление с докладами на методсоветах и педсоветах, а также обобщение опыта.

Список литературы

- Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
- Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
- Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
- Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
- Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
- Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
- Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
- Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
- Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ., М., 2004

Для детей

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попурри, 2002. – 224 с.
2. Баршай В., Курьсь В., Павлов И. Гимнастика. – М.: КноРус, 2013. – 312 с.
3. Белякова Н.Т. Фигура, грация, осанка. – М.: Просвещение, 1976. – (оциф)
4. Васильева Т. Балетная осанка. - М.: Высшая школа изящных искусств, 1993. – 48 с.

5. Винер-Усманова И., Крючек Е., Медведева Е., Терехина Р. Художественная гимнастика. Теория и методика. – М.: Человек, 2015. – 120 с.
6. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.
7. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
8. Мориц В. Э., Тарасов Н. И., Чекрыгин А. И. Методика классического тренажа. СПб.: Планета музыки, 2009. – 384 с.
9. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. – М.: Попурри, 2014. – 224 с.
10. Собинов Б.М. Танцующая гимнастика. - М.: Советская Россия, 1972. - 176 с.
11. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. – М.: Олимпийская литература, 2009. – 136 с.
12. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений. – М.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
13. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 160 с.
14. Цорн А. Грамматика танцевального искусства и хореографии. – СПб: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.

Приложение

Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график (1 года обучения)

№	Месяц	число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
•				Лекция – диалог; Практическая работа		Агитация детей в образовательных учреждениях.	Беседа; Педагогическое наблюдение
	сентябрь	2 4	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Практическая работа.	2 2	Ознакомление с деятельностью объединения. Вводное занятие. -цели и задачи на год. -инструктаж о технике безопасности при работе. Организация рабочего места. Заполнение анкет-заявок.	Педагогическое наблюдение
		9 11	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Практическая работа.	2 2	Упражнение на улучшение выворотности ног.	Педагогическое наблюдение
		16	9:00-	Практическая	2	Упражнения для	Практическая

		18	10:30-10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	ая работа.	2	улучшения подвижности тазобедренного сустава.	ая работа. Краткая самостоятельная работа.
		23-25	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Практическая работа	2 2	Развитие шага (растяжка), укрепление мышц пресса и спины.	Текущий просмотр
		30	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Практическая работа	2 2	Силовая выносливость, координация, баланс.	Проверка гибкости
•	октябрь	2-7	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Практическая работа	2 2	Упражнения по исправлению недостатков осанки.	Педагогическое наблюдение
		9-14	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Практическая работа	2 2	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Педагогическое наблюдение
		16-21	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Практическая работа.	2 2	Упражнения для исправления асимметрии лопаток.	Педагогическое наблюдение

		23 28	9:00- 10:30 10:35- 12:05 13:00- 14:30 14:35- 16:45	Практическ ая работа.	2 2	Упражнения исправления Х- образных ног.	Педагогиче ское наблюдени е
		30	9:00- 10:30 10:35- 12:05 13:00- 14:30 14:35- 16:45	Практическ ая работа	2 2	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.	Педагогиче ское наблюдени е Наблюдени е.
		4 6	9:00- 10:30 10:35- 12:05 13:00- 14:30 14:35- 16:45	Самостояте льная работа	2 2	Упражнения на исправление О- образных ног.	Практическ ая работа. Проверочн ые карточки.
	нояб рь	11 13	9:00- 10:30 10:35- 12:05 13:00- 14:30 14:35- 16:45	Беседа.	2 2	Упражнения по исправлению недостатков осанки.	
		18 20	9:00- 10:30 10:35- 12:05 13:00- 14:30 14:35- 16:45	Практическ ая работа	2 2	Усложнение партерного экзерсиса: упражнения на пресс, на растяжку (шпагаты) , развитие прыжка.	Практическ ая работа.
		25 27	9:00- 10:30 10:35- 12:05 13:00- 14:30	Просмотр видеоролик а.	2 2	Вспомогательные элементы . « Складки» из положения сидя на полу.	Изо- викторина. Практическ ая работа.

		14:35-16:45					
•							
	Декабрь	2 4	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Групповая.	2 2	Шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг на пятках.	Наблюдение. Практическая работа. Блиц-опрос.
		9 11	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Урок- игра.	2 2	Силовая подготовка. Упражнения для рук и корпуса.	Викторина
		16 18	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Практическое занятие.	По спе ц пла ну.	Общая физическая подготовка.	Наблюдение. Практическая работа
		23 25	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Упражнения на релаксацию.	2 2	Подготовка к выступлению. Выступление	Прогонь. Наблюдение.
•		Январь	30	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Прогулки, поездка на каток	По спе ц. пла ну	Новогодние каникулы.
	13		9.00-	Практическ	2	Бег с носка,	

		15	11.15-11.25-12.25-14.00-15.00	ое занятие.	2	«ножницы» вперед.	
		20-22	9.00-11.15-11.25-12.25-14.00-15.00	Групповая	2 2	Прыжки на месте, с продвижением.	Наблюдение. (самостоятельная работа).
		27-29	9.00-11.15-11.25-12.25-14.00-15.00	Практическое занятие.	2 2	Упражнения на формирование балетной стопы.	Практическая работа.
	Февраль	3-5	9:00-10:30-10:35-12:05-13:00-14:30-14:35-16:45	Групповая	2 2	Балансовые упражнения для вертикального равновесия «ласточка».	Наблюдение. Практическая работа.
		10-12	9:00-10:30-10:35-12:05-13:00-14:30-14:35-16:45	Практическое занятие.	2 2	Вспомогательные элементы «лодочка», «кораблик».	Наблюдение. Практическая работа.
		17-19	9.00-11.15-11.25-12.25-14.00-15.00	Групповая	2 2	Трамплинные прыжки	Наблюдение. Самостоятельная творческая работа.
		24-26	9:00-10:30-10:35-12:05-13:00-14:30-14:35-16:45	Групповая	2 2	Боковой переворот «колесо»	Наблюдение. Практическая работа.

•		3 5	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Практическое занятие.	2 2	Подготовка к высоким прыжкам разножка.	Наблюдение. Блиц-опрос.
•	март	10 12	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Практическое занятие.	2 2	Элемент малой акробатики. Стойка на лопатках.	Наблюдение. Практическая работа.
		17 19	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Практическое занятие.	2 2	Выступление. Мероприятие посвященное 8 марта	Наблюдение. Показательное выступление.
		24 26	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Практическое занятие	2 2	Упоры, отжимания на середине.	Конкурс.
		31	9:00-12:05	Поездка в Русский театр	По спец. плану	Каникулы	Наблюдение.
•	апрель	2 7	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Практическое занятие.	2 2	Гибкость спины, «мост».	Практическая работа.
		14 16	9:00-10:30	Беседа – дискуссия	2 2	Общая физическая подготовка.	Практическая работа.

		10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45		2 2		
		21 23	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Групповая.	2 2	Растяжка на шпагат с возвышения. Наблюдение. Устная проверка знаний. (тексты,рол и)
		28	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Комбинированное занятие.	По спе ц пла ну	Элементы партерного станка РЛЕ Наблюдение
		30	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Комбинированное занятие.	2 2	Элементарные прыжки в группировке
•	май	5 7	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Групповая	По спе ц пла ну	Соревнования. Внутри групповой конкурс.
		12 14	9:00-10:30 10:35-12:05 13:00-14:30 14:35-16:45	Практическое занятие.	2 2	Кувырki вперед, назад. Наблюдение. Устная проверка знаний.

		19 21	9:00- 10:30 10:35- 12:05 13:00- 14:30 14:35- 16:45	Занятие ролевая игра.	2 2	Постановка музыкальных номеров.	Наблюдени е. Проверочн ая работа.
		26 28	9:00- 10:30 10:35- 12:05 13:00- 14:30 14:35- 16:45	Практическ ое занятие.	2 2 2	Кувьрки и перекааты в комбинациях.	Контрольн ый урок.

Всего 144ч