

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СЕКТОР ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ № 1

Принято
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Одобрено
методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДТДМ
_____ Е.Э. Жихарцева
Приказ № 789 от 31.08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Альмера»

Срок реализации программы: 5 лет.
Возраст обучающихся: 5 – 18 лет.

Разработчики программы: *Присталенко А.М.,
Уварова Я.Р.*, педагоги дополнительного
образования.

Программу реализуют:

*Ангелуца В.В., Арефьева Ю.А, Гамидова Ю.А.,
Давыдюк В.В., Жилина А.О., Король В.В.,
Максимова А.Н., Пешкевич П.А., Присталенко
А.М., Солодовник С.В., Череп А.К., Череп М.А.*,
педагоги дополнительного образования.

Методическое сопровождение: *Чернышева Т.А.*,
методист.

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематический план основного курса «Хореография»	14
III. Содержание основного курса «Хореография»	17

IV. Учебно-тематический план спецкурса «Сценическая акробатика».	29
V. Содержание изучаемого материала спецкурса «Сценическая акробатика».	32
VI. Методическое обеспечение программы.	47
VII. Список литературы.	51
Приложение	58

I. Пояснительная записка

Актуальность программы. Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от начального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Занятия хореографией способствуют развитию коммуникабельности, трудолюбия, умения добиваться цели, формированию эмоциональной культуры общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру

прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, способствуют укреплению их здоровья, являются профилактикой гиподинамии. На основании данных Научного центра здоровья детей Российской Академии Медицинских Наук (РАМН) сейчас 70% детей страдают от гиподинамии. По данным большинства исследователей, у детей, имеющих данное функциональное нарушение, чаще регистрируются травмы, 30-40% имеют избыточный вес, в 3-5 раз выше заболеваемость ОРВИ, у 43% обнаружена близорукость, у 24% - повышение артериального давления и т.д.

Занятия хореографией способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнелюбие и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому одна из задач педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Альмера» относится к *художественной направленности*.

Направление деятельности – хореография.

Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году воспитанники овладевают определенным уровнем хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели. Данная программа предполагает освоение учебного курса по направлениям: Классический танец, Современный танец, Эстрадно-джазовый танец, Партерная гимнастика, «Сценическая акробатика».

Вид программы: модифицированная.

Программа разработана на основе образовательных программ дополнительного образования по хореографии «Волшебство грации» (автор-разработчик Уразгильдеева Н.В.), «Искусство Терпсихоры» (автор-разработчик Солодовник С.В.), программа народной цирковой студии «Поиск» (авторы-разработчики Алябьева Н.В., Сейко Т.В.).

Уровень освоения программы:

1 год обучения – общекультурный (ознакомительный).

2-5 год обучения – общекультурный (базовый).

6 и последующие годы обучения - углубленный.

Отличительные особенности программы:

Комплексное содержание данной программы способствует формированию у учащихся мотивации к занятиям хореографией и акробатикой, здоровому образу жизни, проявлению активности и творческому развитию. Система занятий, предлагаемая в данной программе, а также постепенное увеличение нагрузок и сложности исполняемых элементов, позволят успешно решить задачи по формированию интереса учащихся к хореографическому искусству, акробатике, развитию способности к импровизации, умению самостоятельно создавать сценический образ, развитию музыкальности, а также формированию ценности здорового образа жизни, физическому развитию.

Новизна и оригинальность программы заключается в комплексном содержании. В спецкурс «Сценическая акробатика» включен раздел «Парная акробатика» и «Парно-групповая акробатика», занятия, которыми предполагают более высокий уровень физической подготовки учащихся. Многие изучаемые элементы этого спецкурса включены в список обязательных для получения спортивных разрядов.

Педагогическая целесообразность программы. Программа направлена на создание условий для духовно-нравственного развития, музыкального восприятия, художественного образования и эстетического воспитания учащихся; приобретение ими знаний, умений, навыков в области хореографии и акробатики, опыта творческой деятельности; приобщение к духовным и культурным ценностям.

Практическая значимость программы заключается в ее ориентированности на детей с различным уровнем хореографических способностей и навыков.

Цель программы – создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе изучения искусства хореографии.

Задачи:

обучающие

- способствовать овладению комплексом упражнений для развития силы, выносливости, координации движений;
- формировать умение исполнять элементы и основные комбинации классического, народного, народно-сценического, историко-бытового и современного танца, а также элементы акробатики;
- способствовать освоению основ импровизации, актерского мастерства и выразительности исполнения, стимулировать самостоятельное создание обучающимися сценического образа;
- способствовать развитию умения слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- укреплять костно-мышечный аппарат обучающихся.

развивающие

- развивать физические качества и способности ребенка;
- развивать интеллектуальные, творческие, коммуникативные способности обучающихся;
- способствовать развитию мотивации к творческому труду, достижениям, результативной деятельности;
- развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности со взрослыми и сверстниками, а также навыки сотрудничества в разных социальных ситуациях, учитывать позиции других участников деятельности;
- способствовать развитию интереса к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту;

воспитательные

- содействовать становлению системы социально значимых ценностных ориентаций, нравственных и волевых качеств, целеустремленности, ответственности;
- способствовать формированию ценностей здорового образа жизни;
- способствовать личностному и профессиональному самоопределению, личностному росту обучающихся;
- формировать потребность в самостоятельном общении с высокохудожественной хореографией и хореографическом самообразовании.
- воспитывать эмоционально-ценностное отношение к хореографическому искусству, содействовать формированию зрительской и исполнительской культуры учащихся;
- развивать стремление работать на результат.

Адресат программы. Программа ориентирована на детей в возрасте от 5 до 18 лет, заинтересованных в освоении хореографии и акробатики, и не имеющих противопоказаний к физическим нагрузкам.

Дополнительная общеразвивающая программа «Альмера» разработана в соответствии с психологическими особенностями четырех возрастов: дошкольного, младшего школьного, подросткового, юношеского.

Дошкольный возраст можно назвать возрастом «игры», так как ведущей деятельностью становится игровая. Через игру происходит творческое самовыражение детей, активно развивается воображение и фантазия. Наиболее действенной в работе с детьми данного возраста является цепочка «потребность - переживание – действие», что нашло отражение в программе и реализуется в танцевально-музыкальных играх.

Значительные изменения происходят в развитии всех психических процессах. Образование связей между анализаторами, способствует разностороннему познанию предметов и явлений. Именно по этой причине для сенсорного развития ребенка в этом возрасте важны такие виды деятельности, как танцы, слушание музыки. Реализация программы «Альмера» способствует развитию пространственных представлений учащихся. Это особенно значимо, так как усвоение понятий «право - лево» часто вызывают у дошкольников затруднения. В этом возрасте расширяется объем внимания, увеличивается

устойчивость, формируется произвольность. Большое значение для умственного развития ребенка имеет образная память, которая наиболее интенсивно развивается в этом возрасте. У дошкольников значительную роль играет действенная форма мышления. Что касается образного мышления, то дошкольнику свойственна доаналитическая ступень мышления, так как ребенок мыслит в соответствии с образом, который у него сохраняется на основе восприятия. Дети активно овладевают различными социальными ролями, начинают сами ставить себе цели и стараются их достичь. Во взаимоотношениях дошкольника со сверстниками появляется желание играть с ними, выполнять вместе различные действия и поручения. Активность ребенка в общении, также как и познавательная активность, начинает приобретать у детей управляемый, произвольный характер. Занятия танцами способствуют развитию произвольности.

Главная задача развития в *младшем школьном возрасте* – научить детей учиться, так как ведущей деятельностью становится учебная. Занятия по программе «Альмера» положительно влияют на формирование новообразований младшего школьного возраста: внутреннего плана действий; саморегуляции, самоконтроля, целеполагания; произвольности поведения и познавательных процессов. А также способствуют возникновению и закреплению очень важной личностной характеристика - мотивации достижения успеха. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому младшие школьники особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера, что учитывается в содержании программы. Общение со сверстниками становится особой школой социальных отношений, усваиваемые и используемые ребенком средства эффективного общения определяют отношение к нему окружающих. Ребенок младшего школьного возраста находится в большой эмоциональной зависимости от педагога, который является для него значимым взрослым. Личностное развитие младшего школьника характеризуется развитием элементарных социальных чувств, формированием навыков общественного поведения (взаимопомощь, коллективизм), закладываются определенные нравственные идеалы.

В процессе занятий танцами используется много перекрестных движений, пересекающих среднюю линию тела. Такие движения активизируют работу полушарий, дают высокую умственную энергию, помогают использовать оба полушария гармонично и

делать их «перекрестную» работу лучше. Ученые установили, что дети, занимающиеся танцами, опережают своих сверстников в развитии и добиваются больших успехов в учебе. Это особенно актуально в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Для *подросткового возраста* характерны следующие особенности: половое созревание и неравномерное физиологическое развитие обуславливает эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения, чувствительность к оценке внешности; «полярность» психики; открытие и утверждение своего «Я». Занятия по программе «Альмера» способствуют гармонизации эмоционального состояния, формированию привлекательных внешних данных (фигура, осанка, походка). Это делает обучающихся детского объединения менее «уязвимыми» в подростковом возрасте.

Изменяется и социальная ситуация развития, характеризующаяся переходом от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение со сверстниками. Освоение содержания программы «Альмера» способствует формированию у обучающихся коммуникативных компетенций, что способствует более эффективному развитию воспитанников на данном возрастном этапе. Одним из новообразований данного возраста является «чувство взрослости». Подросток познает себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире, найти свое место в системе человеческих взаимоотношений. Возможность самовыражения и самореализации в танце имеет особое значение в данном возрасте: способствует развитию творческих способностей, самоутверждению, удовлетворению потребности в признании, формированию уверенности в себе, самосознания.

Характерной чертой этого возраста является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию, получению новой информации, на это направлена теория содержания программы.

Юность – напряженный период формирования нравственного сознания, выработки ценностных ориентации и идеалов, устойчивого мировоззрения, гражданских качеств личности. Основные новообразования юношеского возраста – это осознание самого себя как целостной, многомерной личности, появление жизненных планов. В ранней юности формируются познавательные и профессиональные интересы, потребность в труде,

способность строить жизненные планы, общественная активность. Ведущая деятельность - профессиональное самоопределение.

В юности получают интенсивное развитие самые разные чувства. Обостряются и становятся более осознанными эстетические переживания, получает новое развитие чувство долга, эмпатия, радость от встречи с произведениями искусства. Эти психологические особенности нашли отражение в содержании программы «Альмера». В данном возрасте наблюдается с одной стороны - рост потребности в общении, потребности быть принятым и чувствовать уверенность в признании, с другой - тенденция к индивидуализации и обособлению. Отсюда - появление застенчивости, замкнутости, встречающиеся у 40-80% обучающихся этого возраста. Танцы способствуют раскрепощению, преодолению стеснительности, а следовательно, и более эффективной социализации. Для юношеского возраста характерна развитая рефлексия и критическое отношение к себе; развитие теоретического мышления и умение ориентироваться в различных формах теоретического сознания: научном, художественном, этическом правовом. Таким образом, этот возраст является одним из важнейших в жизни человека. Многие качества личности, сформированные в юношеском возрасте, и принятые в этот период решения оказывают влияние на всю дальнейшую судьбу человека.

Особенности набора детей в объединение. В коллектив дети принимаются по результатам просмотра и собеседования. Необходимо также заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Срок реализации программы – 5 лет.

На 6 и последующих годах обучения возможна организация творческих групп.

Продолжительность образовательного процесса по годам обучения:

Названия курсов	Сроки реализации по годам обучения					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 и посл.годы (тв.гр.)
Основной курс «Хореография»	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.
Спецкурс «Сценическая акробатика»	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.	216 ч.

Основной курс и спецкурс могут быть реализованы в комплексе или самостоятельно.

Режим занятий:

Основной курс «Хореография»

1-5 год обучения – 216 часов в год: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

6 и последующие годы обучения (творческая группа) – 216 часов в год: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

Спецкурс «Сценическая акробатика» (2-5 год основного курса)

1-4 год обучения – 216 часов в год: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

5 и последующие годы обучения (творческая группа) - 216 часов в год: 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

В зависимости от социального запроса возможна реализация полного (216 часов) или сжатого (144 часа) курса «Хореография» и спецкурса «Сценическая акробатика».

Форма организации образовательного процесса: групповые занятия.

Принцип формирования учебных групп учитывает возрастные психологические и физиологические особенности развития детей.

Формирование учебных групп по возрасту.

Год обучения	Учебные группы		
	1	5-7 лет	8-10 лет
2	6-8 лет	9-11 лет	12-14 лет
3	7-9 лет	10-12 лет	13-15 лет
4	8-10 лет	11-13 лет	14-16 лет
5	9-11 лет	12-14 лет	15-17 лет
6 и последующие	10-12 лет	13-15 лет	16-18 лет

Предполагаемые результаты.

Метапредметные:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;
- наличие мотивации личностного роста и творческой самореализации, готовность и способность к самостоятельной, творческой деятельности, к сотворчеству;
- сформированное эстетическое и художественно-образное восприятие и мышление;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной

деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- наличие мотивации личностного роста и творческой самореализации, готовность и способность к самостоятельной, творческой деятельности, к сотворчеству.

Личностные:

- устойчивый интерес к хореографическому искусству и повышению общей культуре личности;
- развитые физические качества и способности ребенка;
- установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- способность сохранять эмоциональную устойчивость в сложных ситуациях, в том числе справляться с волнением в момент выступления;
- готовность к личностному и профессиональному самоопределению, к объективной самооценке и рефлексии.

Предметные:

- сформированность основных хореографических знаний;
- навыки постановочной и концертной деятельности;
- владение исполнительским мастерством сценического танца;
- умение импровизировать в танце;
 - умение выполнять элементы и комбинации классического, народного, народно-сценического, историко-бытового и современного танца, а также акробатические элементы и упражнения;
- умение эмоционально и выразительно исполнять хореографические произведения сольно и в ансамбле;
- умение контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств;
- навыки музыкально-пластического интонирования;
- умение выражать свои чувства и эмоции через собственное видение исполнения соло

хореографического произведения.

Контроль знаний и умений учащихся проводится на итоговых занятиях раз в полугодие и на отчетном концерте в конце учебного года.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: концерты, фестивали и конкурсы различных уровней.

II. Учебно-тематический план основного курса «Хореография».

1 год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Стартовая педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие.	2	2	
3.	Ритмика и музыкальная грамота. Азбука музыкального движения.	20	6	14
4.	Азбука классического танца.	34	6	28
5.	Современный танец.	20	4	16
6.	Эстрадно-джазовый танец.	20	4	16
7.	Партерная гимнастика.	32	4	28
8.	Постановочная работа.	42	8	34
9.	Репетиционная работа	40	4	36
10.	Педагогическая диагностика.	2		2
11.	Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216	38	178

2 год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие.	2	2	
3.	Классический танец.	30	8	22
4.	Современный танец	34	8	26
5.	Эстрадно-джазовый танец.	32	8	24
6.	Партерная гимнастика	30	8	22
7.	Постановочная работа	42	8	34
8.	Репетиционная работа	40	4	36

9.	Педагогическая диагностика	2		2
10.	Итоговое занятие	2		2
	Итого:	216	46	170

3 год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие.	2	2	
3.	Классический танец.	30	6	24
4.	Современный танец.	30	6	24
5.	Эстрадно-джазовый танец.	30	6	24
6.	Партерная гимнастика.	30	6	24
7.	Постановочная работа	44	6	38
8.	Репетиционная работа	44	6	38
9.	Педагогическая диагностика.	2		2
10.	Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216	38	178

4 год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие.	2	2	
3.	Классический танец.	26	4	22
4.	Современный танец.	26	4	22
5.	Эстрадно-джазовый танец.	26	4	22
6.	Партерная гимнастика.	26	4	22
7.	Танцевальная импровизация.	20	6	14
8.	Постановочная работа.	40	6	34
9.	Репетиционная работа	44	6	38
10.	Педагогическая диагностика.	2		2
11.	Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216	36	180

5 год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие.	2	2	
3.	Классический танец.	26	4	22
4.	Современный танец.	26	4	22
5.	Эстрадно-джазовый танец.	26	4	22
6.	Партерная гимнастика.	26	4	22
7.	Танцевальная импровизация.	20	6	14
8.	Постановочная работа.	40	6	34
9.	Репетиционная работа	44	6	38
10.	Педагогическая диагностика.	2		2
11.	Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216	36	180

6 и последующие годы обучения (творческая группа).

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие.	2	2	
3.	Классический танец.	26	4	22
4.	Современный танец.	26	4	22
5.	Эстрадно-джазовый танец.	26	4	22
6.	Партерная гимнастика.	26	4	22
7.	Танцевальная импровизация.	20	6	14
8.	Постановочная работа.	40	6	34
9.	Репетиционная работа	44	6	38
10.	Педагогическая диагностика.	2		2
11.	Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216	36	180

III. Содержание основного курса «Хореография».

1 год обучения.

1. Стартовая педагогическая диагностика. (2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня физического развития обучающихся.

2. Вводное занятие. (2 часа).

Теория – 2 часа. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с содержанием образовательной программы. Танец, как вид искусства.

3. Ритмика и музыкальная грамота. Азбука музыкального движения (20 часов)

Теория – 6 часов. Понятия: «линия», «колона», «шеренга», «диагональ», «звезда», «круг», понятие музыкальный ритм. Определение контраста в музыке: быстрая-весёлая, медленная-грустная.

Практика – 14 часов. Танцевальные передвижения под разные музыкальные ритмы. Пространственные перестроения по кругу, в пары, шеренги, диагонали и т.д. Поклон, реверанс, приветствие.

4. Азбука классического танца (34 часа)

Теория – 6 часов. Знакомство с хореографическими терминами и понятиями: класс, станок, середина зала, экзерсис. Изучение строения тела и суставов: рука-кисть, нога-колени-стопа-пальцы. Знакомство с понятием либретто. Просмотр и обсуждение балета «Щелкунчик» П.И. Чайковского.

Практика – 28 часов. Постановка корпуса у станка и на середине. Разучивание позиций рук (I, II, III) и ног (I, II, III, VI). Экзерсис у станка: *demi plie, battement tendu, demi rond de jambe a terre, releve* по I позиции лицом к станку. Экзерсис на середине: *por de bras, demi plie, battement tendu, releve*.

5. Современный танец (20 часов)

Теория – 4 часа. Отличие в позициях рук и ног классического и современного танцев. Положение корпуса. Понятия «чёткость движений», «чёткость поз». Специфика танцевального шага и бега. Знакомство с понятиями «контракция», «диафрагма».

Практика – 16 часов. Подскоки. Повороты на двух ногах. Скрестные шаги. Переходы. Вращение.

6. Эстрадно-джазовый танец (20 часов)

Теория – 4 часа. Понятие стилей и техники исполнения. Изучение особенностей элементов эстрадно-джазового танца.

Практика – 16 часов. Танцевальные движения, этюды; танцевальные композиции. Усложненные комбинации.

7. Партерная гимнастика (32 часа)

Теория – 4 часа. Строение тела. Знакомство с понятиями «натянутасть ноги», «прямой мах», «в колечко».

Практика – 28 часов. Упражнения сидя (работа стопой, складки, поднимание натянутой ноги, упражнения на развитие пресса).

Упражнения, лёжа на животе («корзиночка», «качалочка» и т. д.).

Упражнения, лёжа на спине («мостик» на коленях, «мостик» на ногах), махи ногами.

8. Постановочная работа (42 часа)

Теория – 8 часов. Разучивание танцевальных связок, элементов танца.

Практика – 28 часов. Постановка танца с использованием ранее изученных танцевальных движений и элементов.

9. Репетиционная работа (40 часов)

Теория – 4 часа. Характер и манера исполнения танцев. Эмоциональный настрой.

Практика – 36 часов. Отработка танца, соединение частей танца; работа над эмоциональностью передачи образа в танце.

10. Педагогическая диагностика. (2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня физического развития обучающихся.

11. Итоговое занятие. (2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговый концерт или открытое занятие для родителей.

2 год обучения.

1. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня физического развития обучающихся.

2. Вводное занятие (2 часа)

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса на 2-м году обучения. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с содержанием образовательной программы.

3. Классический танец (30 часов)

Теория – 8 часов. Просмотр и обсуждение фильма «Мастера русского балета». Основные правила экзерсиса у станка. Законы равновесия, aplomb. Позы классического танца epaulement croisee, ecartee, croise. Понятие направления движений endehors, endedans.

Практика – 22 часа. Demi plie по I, II, V позициям. Battement tendu. Passe par terre. Demi rond de jambe par terre endehors et endedans. Rond de jambe par terre endehors et endedans. Battements tendus jete. Положение ноги sur le cou de pied впереди и сзади. Battements frappe в сторону, вперед, назад (в пол). Relevés на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с demi-plie. Battements – tendus plie – soutenus – вперед, в сторону, назад. Preparation для rond de jambe par terre. Положение ноги sur le cou de pied. Battements fondu в сторону, вперед, назад, носком в пол. Battement relevent на 90 гр. Battement developpe. Por de bras.

Изученные у станка элементы выносятся на середину зала и исполняются в том же порядке. Allegro.

4. Современный танец (34 часа)

Теория – 8 часов. Современные танцевальные направления. Виды современных танцев. Методика и особенности исполнения элементов современного танца.

Практика – 26 часов. Упражнения на развитие координации движений. Элементы свинга, баласа, шейка. Разновидности наклонов корпуса (Арч, диип боди бэнд, ролл даун, ролл ап, дроп и т.д.).

5. Эстрадно-джазовый танец (32 часа)

Теория – 8 часов. История возникновения джазового танца. Основные отличительные черты джазового танца от других видов и направлений хореографического искусства. Особенности исполнения движений эстрадно-джазового танца.

Практика – 24 часа. Джаз уок, джазовая ходьба. Варианты движений в эстрадном танце. Усложнённые движения свинга и шейка.

6. Партерная гимнастика (30 часов)

Теория – 8 часов. Знакомство с понятиями «выворотность», «натянутая и сокращенная стопа», «стрейчинг».

Практика – 22 часа. Упражнения сидя (работа стопой, работа ног на натяжение и расслабление, складки, упражнения на укрепление пресса).

Упражнения, лёжа на животе («корзиночка», «качалочка» «лягушка» и т. д.).

Упражнения, лёжа на спине («мостик» на коленях, «мостик» на ногах), махи ногами, поднимание и опускание вытянутых ног.

7. Постановочная работа (42 часа)

Теория – 8 часов. Правила поведения на сцене во время репетиции и во время концерта. Техника безопасности при проведении массовых мероприятий. Приемы создания художественного образа. Понятия «рисунок танца», «характер танца».

Практика – 34 часа. Отработка элементов танца. Отработка танцевальных композиций, движений и танцевального рисунка.

8. Репетиционная работа (40 часов)

Теория – 4 часа. Техника и эмоциональность исполнения танца. Обсуждение деталей и стиля костюма.

Практика – 36 часов. Работа над техникой исполнения: синхронность, выдержка темпа, чёткость перестроений, четкость и точность исполнения движений.

9. Педагогическая диагностика. (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня физического развития обучающихся.

10.Итоговое занятие. (2 часа)

Практика – 2 часа. Итоговый концерт или открытое занятие.

3 год обучения

1. Педагогическая диагностика. (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня физического развития обучающихся.

2. Вводное занятие. (2 часа)

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с содержанием образовательной программы 3 года обучения.

3. Классический танец (30 часов)

Теория – 6 часов. Особенности классической хореографии и demi-классики. Правила и особенности выполнения хореографических упражнений одной рукой у станка и на середине зала. Звезды русского и мирового балета. Просмотр и обсуждение фильма «Анна Павлова».

Практика – 22 часа. **Экзерсис у станка.** Battements fondu на всей стопе и на полупальцах; Battements soutenu в сторону, носком в пол и на 45° на всей стопе ; с подъемом на полупальцы. Battements frappe на 45°. Petit battements sur le cou de pied. Pas tombe. Adagio. Preparation k pirouette из V позиции. Pirouette из V позиции endehors et endedans. **Экзерсис на середине зала.** Движения, изученные у станка, переносятся на середину зала. Pas de boure. Pas jete fondu с передвижением вперед и назад. Preparation k pironette endehors et endedans из V, IV и II позиции. Piroutte endehors et endedans из V, IV, II позиций.

4. Современный танец (30 часов)

Теория – 6 часов. Правила исполнения движений в разных современных танцевальных направлениях. Правила перестроения рисунков в современных танцевальных направлениях. Просмотр и анализ современных танцевальных композиций.

Практика – 22 часа. Шаги: на полупальцах с высоким подъемом колена, с одновременным движением корпуса, плеч и головы. Бег: на полупальцах, на полупальцах с высоким подъемом колена вперед (подскоки). Повороты головы, наклоны головы. Наклоны корпуса

вперед, назад и в сторону. Исполнение разученных движений в связках и перестроением в разные рисунки.

5. Эстрадно-джазовый танец (30 часов)

Теория – 6 часов. Правила подбора выразительных движений для создания образа.

Практика – 24 часа. Шаги: движение вперед и назад. Бег. Изоляционные центры. Вращения. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шагов и движений изолированных центров. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360 градусов. Танцевальные связки и комбинации на основе разученных движений.

6. Партерная гимнастика (30 часов)

Теория – 6 часа. Гибкость. Понятие «натянутый носок». Роль натянутого носка в хореографии. Способы формирования красивого «натянутого носка».

Практика – 24 часа. Упражнения для эластичности мышц стопы. Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°; упражнение «складка».

7. Постановочная работа (44 часа)

Теория – 6 часов. Правила и принципы чёткого перестроения. Постановочные номера большой и малой формы.

Практика – 38 часа. Постановка танцевальных номеров разных танцевальных направлений (в зависимости от творческой задачи).

8. Репетиционная работа (44 часа)

Теория – 6 часов. Самовыражение в танце. Сюжетная линия, характерные движения в группе и соло.

Практика – 38 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментарная отработка танца, соединение всех частей танца; генеральная репетиция в костюмах.

9. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня физического развития обучающихся.

10. Итоговое занятие (2 часа)

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

4 год обучения

1. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие (2 часа)

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с содержанием образовательной программы 4 года обучения.

3. Классический танец (26 часов)

Теория – 4 часа. Страницы истории. Английские, французские, немецкие и русские балы. Современные классические спектакли. Просмотр и обсуждение конкурсных композиций «Звезды балета» и др.

Практика – 26 часов. Экзерсис у станка. *Picce. Puante. Battements fondu* на полупальцах; *Battements soutenu* в сторону, на 90° с подъемом на полупальцы. *Battements frappe* на 45°, *double frappe* на 45°. *Petit battements. Pas tombe. Adagio. Preparation k pirouette* из V позиции. *Pirouette* из V позиции *endehors et endedans*. Экзерсис на середине зала. Движения, изученные у станка, переносятся на середину зала. *Temps lie. Pironette. Adagio. Allegro.*

4. Современный танец (30 часов)

Теория – 6 часов. Правила исполнения движений в разных современных танцевальных направлениях. Правила перестроения рисунков в современных танцевальных направлениях. Просмотр и анализ современных танцевальных композиций.

Практика – 22 часа. Шаги: на полупальцах с высоким подъемом колена, с одновременным движением корпуса, плеч и головы. Бег: на полупальцах, на полупальцах с высоким подъемом колена вперед (подскоки). Повороты головы, наклоны головы. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону. Исполнение разученных движений в связках и перестроением в разные рисунки.

5. Эстрадно-джазовый танец (26 часов)

Теория – 4 часа. Правила и методика исполнения хореографических движений. Понятия и термины: «релаксация», «напряжение», «техника исполнения» и др.

Практика – 22 часа. Релаксация позвоночника. Распределение напряжения и расслабления. Развитие координации, освоение технических принципов джаз-модерн танца. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и *contraction* в положении «стоя» и «сидя».

6. Партерная гимнастика (26 часов)

Теория – 4 часа. Строение связочного аппарата. Способы укрепления связочного аппарата. Просмотр и обсуждение фрагментов сериала «Берёзка».

Практика – 22 часа. Упражнения стрейч-характера во всех положениях: «сидя», «лёжа», «стоя у станка». Выворотная позиция ног: при натянутой и сокращённой стопе. Работа над выворотностью. Работа над силой ног.

7. Танцевальная импровизация (26 часов)

Теория – 4 часа. Отличие танцевального этюда и танца. Виды танцевальных этюдов и танцев. Импровизация. Постановочные номера большой и малой формы.

Практика – 22 часа. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

8. Постановочная работа (40 часов)

Теория – 6 часов. Постановка танца: художественно-идейный замысел, подбор музыки, разработка ритмического рисунка, сольных партий, кульминационного момента.

Практика – 34 часа. Постановка сюжетных и бессюжетных танцев. Разводка танцевальных комбинаций. Отработка и соединение элементов.

9. Репетиционная работа (44 часов)

Теория – 4 часа. Художественный образ, характерность танца, музыкальность исполнения.

Практика – 36 часов. Вариации. Работа с сольными партиями. Фрагментальная отработка танца, соединение всех частей танца и его прогон; генеральная репетиция в костюмах.

10. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

11. Итоговое занятие (2 часа)

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

5 год обучения

1. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие (2 часа)

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с содержанием образовательной программы.

3. Классический танец (26 часов)

Теория – 4 часа. Правила и методика исполнения движений экзерсиса у станка и движений экзерсиса на середине зала.

Практика – 22 часа. Экзерсис у станка. *Retites battements sur le cou-de-pied* с *plie releve* на всей стопе и на полупальцах. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* с окончанием на *demi- plie-releve et releve* на полупальцах. *Demi et grand rond de jambe developpe* на полупальцах и с переходом из позы в позу. *Grand rond de jambe jete en dehors et en dedans.* *Battements developpes tombe en face*, в разных позах, завершая носком в пол и под 90°. Половина *tour en dehors et en dedans* с *plié releve*, с ногой, вытянутой вперед и назад на 45° и 90°. Экзерсис на середине зала. *Battements tendus en tournant en dehors et en dedans* по 1/8, ¼, и ½ круга. *Battements tendus jete en tournant en dehors et en dedans* по 1/8, ¼ круга. *Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans* по 1/8, ¼ и ½ круга. *Temps lie* на 90° с переходом на всю стопу. 5-е и 6-е *port de bras*. *Pas de bourree dessus-dessous en face*.

4. Современный танец. (26 часов)

Теория – 4 часа. Просмотр и обсуждение фрагментов фильма «Белые ночи».

Практика – 22 часа. Отработка рисунка, характера танца в репетиционном зале и на сцене. Включение сольных элементов в общий рисунок танца. Отработка кульминационных частей танца.

5. Эстрадно-джазовый танец (26 часов)

Теория – 4 часа. Правила и методика исполнения хореографических движений. Просмотр и обсуждение танцевальных композиций шоу на ТНТ «Танцы».

Практика – 22 часа. Релаксация. Распределение физической нагрузки. Развитие и совершенствование координации движений, освоение технических принципов джаз-модерн танца. Комбинации, танцевальные связки на основе разученных движений.

6. Партерная гимнастика (20 часов)

Теория – 4 часа. Правила и особенности выполнения упражнений для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.

Практика – 16 часов. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу).

7. Танцевальная импровизация (26 часов)

Теория – 4 часа. Принципы музыкального оформления в соответствии с заданным движением.

Практика – 22 часа. Пластические этюды-импровизации на предлагаемые сюжетные линии. Импровизации в неожиданных ситуациях. Адажио- импровизация.

8. Постановочная работа (40 часов)

Теория – 6 часов. Знакомство с музыкальным материалом.

Практика – 34 часа. Отработка и соединение элементов танца. Работа над целостностью сюжета танца.

9. Репетиционная работа (44 часа)

Теория – 6 часов. Характер и драматургия танца. Кульминационные фрагменты танца. Рисунок танца.

Практика – 38 часов. Отработка постановочных номеров. Уверенное исполнение элементов и всего номера. Работа над выразительностью.

10.Итоговая педагогическая диагностика. (2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

11. Итоговое занятие. (2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

6 и последующие годы обучения (творческая группа)

1. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие (2 часа)

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с содержанием образовательной программы.

3. Классический танец (26 часов)

Теория – 4 часа. Правила и методика исполнения движений экзерсиса у станка и движений экзерсиса на середине зала.

Практика – 22 часа. Экзерсис у станка. Retites battements sur le cou-de-pied с plie releve на всей стопе и на полупальцах. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием на demi- plie-releve et releve на полупальцах. Demi et grand rond de jambe developpe на полупальцах и с переходом из позы в позу. Grand rond de jambe jete en dehors et en dedans. Battements developpes tombe en face, в разных позах, завершая носком в пол и под 90°. Половина tour en dehors et en dedans с plié releve, с ногой, вытянутой вперед и назад на 45° и 90°. Экзерсис на середине зала. Battements tendus en tournant en dehors et en dedans по 1/8,

¼, и ½ круга. Battements tendus jete en tournant en dehors et en dedans по 1/8, ¼ круга. Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans по 1/8, ¼ и ½ круга. Temps lie на 90° с переходом на всю стопу. 5-е и 6-е port de bras. Pas de bourree dessus-dessous en face.

4. Современный танец. (26 часов)

Теория – 4 часа. Просмотр и обсуждение фрагментов фильма «Белые ночи».

Практика – 22 часа. Отработка рисунка, характера танца в репетиционном зале и на сцене. Включение сольных элементов в общий рисунок танца. Отработка кульминационных частей танца.

5. Эстрадно-джазовый танец (26 часов)

Теория – 4 часа. Правила и методика исполнения хореографических движений. Просмотр и обсуждение танцевальных композиций шоу на ТНТ «Танцы».

Практика – 22 часа. Релаксация. Распределение физической нагрузки. Развитие и совершенствование координации движений, освоение технических принципов джаз-модерн танца. Комбинации, танцевальные связки на основе разученных движений.

6. Партерная гимнастика (20 часов)

Теория – 4 часа. Правила и особенности выполнения упражнений для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног.

Практика – 16 часов. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, выворотности ног (выполняются лежа на спине, на животе и сидя на полу).

7. Танцевальная импровизация (26 часов)

Теория – 4 часа. Принципы музыкального оформления в соответствии с заданным движением.

Практика – 22 часа. Пластические этюды-импровизации на предлагаемые сюжетные линии. Импровизации в неожиданных ситуациях. Адажио- импровизация.

8. Постановочная работа (40 часов)

Теория – 6 часов. Знакомство с музыкальным материалом.

Практика – 34 часа. Отработка и соединение элементов танца. Работа над целостностью сюжета танца.

9. Репетиционная работа (44 часа)

Теория – 6 часов. Характер и драматургия танца. Кульминационные фрагменты танца. Рисунок танца.

Практика – 38 часов. Отработка постановочных номеров. Уверенное исполнение элементов и всего номера. Работа над выразительностью.

10.Итоговая педагогическая диагностика. (2 часа).

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

11. Итоговое занятие. (2 часа).

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

IV. Учебно-тематический план спецкурса «Сценическая акробатика».

1 год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	26	4	22
4.	Общеразвивающие упражнения: статические упражнения, упражнение на гибкость и растяжку	28	6	22
5.	Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.	24	6	18
6.	Равновесие.	24	6	18
7.	Кульбиты и каскады	28	6	22
8.	Темповые упражнения	26	4	22
9.	Различные виды кувырков.	24	4	20
10.	Парная акробатика	28	6	22
11.	Педагогическая диагностика.	2		2
12.	Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216	42	174

2 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
3.	Специальная физическая подготовка	26	4	22
4.	Специальные упражнения: динамические и статические; на	28	6	22

	развитие силы гладких мышечных групп; развитие прыгучести.			
5.	Кульбиты и каскады	24	6	18
6.	Темповые упражнения	24	6	18
7.	Упражнения с трамплина и мостика	28	6	22
8.	Стойки. Различные виды стоек	26	4	22
9.	Различные виды кувырков.	24	4	20
10.	Парно-групповая акробатика	28	4	24
11.	Педагогическая диагностика.	2		2
12.	Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216	42	174

3 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	24	4	20
4.	Статические упражнения. Упражнение на растяжку и гибкость.	28	6	22
5.	Кульбиты и каскады	24	6	18
6.	Темповые упражнения	24	6	18
7.	Упражнения с трамплина и мостика	28	6	22
8.	Парно-групповая акробатика	26	4	22
9.	Постановочная работа	26	4	22
10.	Репетиционная работа	28	4	24
11.	Итоговая педагогическая диагностика.	2		2
12.	Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216	42	174

4 год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	24	4	20
4.	Статические упражнения.	28	6	22

	Упражнение на растяжку и гибкость.			
5.	Кульбиты и каскады	24	6	18
6.	Темповые упражнения	24	6	18
7.	Упражнения с трамплина и мостика	28	6	22
8.	Парно-групповая акробатика	26	4	22
9.	Постановочная работа	26	4	22
10.	Репетиционная работа	28	4	24
11.	Итоговая педагогическая диагностика.	2		2
12.	Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216	42	174

5 и последующие годы обучения (творческая группа).

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	24	4	20
4.	Статические упражнения. Упражнение на растяжку и гибкость.	28	6	22
5.	Кульбиты и каскады	24	6	18
6.	Темповые упражнения	24	6	18
7.	Упражнения с трамплина и мостика	28	6	22
8.	Парно-групповая акробатика	26	4	22
9.	Постановочная работа	26	4	22
10.	Репетиционная работа	28	4	24
11.	Итоговая педагогическая диагностика.	2		2
12.	Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	216	42	174

**V. Содержание изучаемого материала спецкурса
«Сценическая акробатика».**

1 год обучения

1. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа)

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3.Общая физическая подготовка (26 часов)

Теория – 4 часа. Техника выполнения упражнений с отягощением. Правила безопасности при работе со спортивным инвентарём.

Практика – 22 часа. Общефизические развивающие упражнения на укрепление всех групп мышц. Упражнение на развитие силы – с отягощением. Скорости – челночный бег. Кардиоупражнения на выносливость.

4.Общеразвивающие упражнения: статические упражнения, упражнение на гибкость и растяжку (28 часов)

Теория – 6 часов. Диагностика разрыва мышц и связок и первая помощь при получении этих травм. Влияние разминки на снижение травмоопасности.

Практика – 22 часа. Освоение упражнений: шпагат из седа и скольжением - «мост» разгибом со стойки на голове и на руках на две ноги врозь; «мост» с опорой рук на одной ноге, другая углом; медленная перекидка назад с «моста» на одной ноге махом другой ноги; повороты на «мосту»; перекидка назад толчком двух ног на две ноги; перекидка назад махом одной ноги со сменой ног («ножницы»); перекидка вперед махом одной ноги.

5.Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата (24 часа)

Теория – 6 часов. Строение и расположение вестибулярного аппарата. Его функции и содержание упражнений для его развития.

Практика – 18 часов. Тренировка комплекса упражнений для развития вестибулярного аппарата: кувырки, вращение на одной и двух ногах на 180 и 360 градусов в быстром темпе. Движение спиной вперед со сменой направления с закрытыми глазами.

6.Равновесие (24 часа)

Теория – 6 часов. Изучение упражнений на развитие равновесия. Понятия: поворот и наклон головы, поднятые и опущенные плечи, равновесие (объяснение и показ). Просмотр и обсуждение фрагментов фильма «Движение вверх».

Практика – 18 часов. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Удержание равновесия при согнутой ноге, на носке, с поворотами головы, после исполнения прыжка.

7.Кульбиты и каскады (28 часов).

Теория – 6 часов. Техника выполнения кульбитов. Виды и значение страховки при выполнении кульбитов и каскадов.

Практика – 22 часа. Выполнение кульбитов вперед со стойки на руках; кульбиты назад со швунгом и приходом на одну ногу в равновесие («ласточка»); каскадный кульбит толчком одной ноги с разбега; каскадный кульбит через веревочку на высоту до одного метра (на маты).

8. Темповые упражнения (26 часов)

Теория – 4 часа. Техника и разница исполнения темповых упражнений с места и с вальсета. Особенности выполнения упражнений с вальсета.

Практика – 22 часа. Выполнение бокового колеса с разбега и с прыжка; кофшпрунга в темпе, последний на прямые ноги; лягскача из стойки ноги врозь с опорой рук о ковер на полусогнутые ноги; лягскача с полукульбитом вперед со стойки и на голове и руках; фордершпрунга с разбега на одну и в темпе на две ноги; изучение упражнений: арабское колесо с места и с вальсета; рондат с места и вальсета; флик-фляк с места; заднее сальто в группировке с места (в лонже).

9. Различные виды кувырков (24 часа)

Теория – 4 часа. Значение владения техникой выполнения кувырков для успешного изучения акробатических прыжков типа сальто. Кувырки – основа многих сложных акробатических упражнений.

Практика – 20 часов. Отработка и исполнение не сложных акробатических элементов: группировка; пережат назад в группировке; кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке; кувырок вперед – ноги врозь, кувырок назад – ноги врозь.

10. Парная акробатика (28 часов)

Теория – 6 часов. Верхний и нижний партнёры. Понятия: опора, доверие, устойчивость, поддержка. Оптимизация деятельности опорно-двигательного аппарата при организации позы.

Практика – 22 часа. Отработка поддержек на коленях. Выполнение несложных поддержек с поиском и закреплением центра тяжести. Исполнение элементов: лицевая оттяжка, оттяжка глубоким хватом, поддержка на коленях (полуколонна) и ее разновидности: лицевая поддержка за бедра; лицевая поддержка за бедра с наклоном назад; то же стоя на одной ноге с поддержкой одной рукой; поддержка за бедро в равновесии.

11. Педагогическая диагностика. (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

12.Итоговое занятие. (2 часа)

Практика – 2 часа. Выполнение изученных упражнений с обязательным охватом всех элементов.

2 год обучения

1. Педагогическая диагностика. (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа)

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Специальная физическая подготовка (26 часов)

Теория – 4 часа. Строение мышц. Виды мышц. Правила выполнения силовых упражнений. Расчет индивидуальной нагрузки по различным параметрам (рост, возраст, вес, степень подготовки). Просмотр и обсуждение фрагментов фильма «Лед».

Практика – 22 часа. Изучение специальных упражнений на развитие групп мышц, участвующих в технических действиях акробатического движения. Упражнения для мышц ног: приседания, приседания с зажатым в коленях мячом. Подъем на носках на низкой скамейке или ступеньке. Махи ногами.

Упражнения для мышц рук: отжимания от пола, жим гантелей сидя, подъем гантелей, наклоны с гантелями.

4. Специальные упражнения: динамические и статические; на развитие силы гладких мышечных групп; развитие прыгучести (28 часов)

Теория – 6 часов. Техника выполнения прыжков из приседа, полуприседа, глубокого приседа. Техника и правила приземления.

Практика – 22 часа. Освоение упражнений: перемещения в стойке на руках вперед-назад, повороты на руках в стойке Штальдер из положения на руках-ноги врозь. Подскоки в стойку и с поворотом на 180*; стойка на руках; удерживание рабочих поз на спине, животе, боку. Изучение прыжков из упора присев прогнувшись, подскоки на прямых ногах. Отскок с возвышения 30 см, сальто вперед, кульбит сальто вперед, кульбит сальто назад с помощью преподавателя; сгибание, разгибание на шведской стенке в висе на руках.

5. Кульбиты и каскады (24 часа)

Теория – 6 часов. Понятия: выносливость, правильное дыхание. Техника правильного дыхания. Виды упражнений для увеличения объема легких.

Практика – 18 часов. Соединение кульбитов в серии из нескольких упражнений. Кульбит назад с курбета, рондат кульбит. Соединение кульбитов вперед в серию из нескольких упражнений. Кульбит сальто назад. Кульбит вперед из основной стойки, стойки на голове, стойки на руках. Кульбит назад в группировке. Каскадный кульбит с места. Каскадный кульбит с разбега через препятствие.

6. Темповые упражнения (24 часа)

Теория – 6 часов. Понятие и правила синхронности выполнения темповых упражнений. Правила связки упражнений.

Практика – 18 часов. Изучение фордешпрунта с вальсета. Фольдешпрунт с разбега. Флик-фляк с места. Рондат с места и разбегом. Темповые прыжки на сальто в группировки. Боковое колесо с места, с вальсета и с разбега в темпе. Лягскач из положения лежа на спине, с опорой рук за плечами, с руками в бедра, со стойки на голове и руках, с полукульбита вперед с опорой рук о бедра (ноги на ширине 70-80 см) и со стойки на руках - все на согнутые ноги.

7. Упражнения с трамплина и мостика (28 часов)

Теория – 6 часов. Использование спортивного инвентаря – правила безопасного использования, уход за инвентарем.

Практика – 22 часа. Отработка комбинации: прыжок полет-кувырок с разбега с трамплина и мостика. Сальто вперед с разбега толчком ногами с мостика. Переднее сальто в группировке с места (на маты). Заднее сальто с места в группировке. Переднее сальто с трамплина в переход. Переднее сальто с мостика в переход.

8. Стойки. Различные виды стоек (26 часов)

Теория – 4 часа. Необходимость статических упражнений в акробатике. Важность удержания равновесия в стойках. Правила равновесия. Регулирование равновесия.

Практика- 22 часа. Стойки: на лопатах с руками, прижатыми вдоль корпуса; на голове и локтях с захватом головы ладонями, махом одной ноги или толчком двух ног; стойка на предплечьях махом одной ноги, толчком двух ног; стойка на руках толчком двух ног. Стойка на руках толчком двух ног и жимом через группировку. Стойка на голове и руках жимом с прямыми ногами.

9. Различные виды кувырков (24 часа)

Теория – 4 часа. Виды возвращений из кувырков. Правила исполнения возвращений из

кувырка, техника элементов возвращения.

Практика – 20 часов. Отработка возвращение из кувырка в березку, в поперечный шпагат, в упор лежа (только при исполнении кувырка назад), в стойку на ноги (путем толчка), в стойку на ноги, путем обычного возвращения в стойку (только при исполнении кувырка назад).

10. Парно-групповая акробатика (24 часа)

Теория – 4 часа. Правила соскоков со стойки. Понятие курбета, как одного из основных элементов парно-групповой акробатики. Понятия синхронности, безопасности, темпа выполнения упражнений. Балансовые, темповые и комбинированные упражнения в парно-групповой акробатике – понятие и различия.

Практика – 20 часов. Тренировка синхронности в балансовых упражнениях (статика с 3-хсекундным удержанием). Отработка выстраивания пирамид. Работа в женских, мужских и смешанных парах. Групповые тройки. Отработка единой амплитуды, высоты, длительности, темпа в упражнениях.

11. Педагогическая диагностика. (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

12. Итоговое занятие. (2 часа)

Практика – 2 часа. Выполнение изученных упражнений с обязательным охватом всех элементов.

3 год обучения

1. Педагогическая диагностика. (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа)

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Общая и специальная физическая подготовка (24 часа)

Теория – 4 часа. Здоровый образ жизни. Дисциплина. Важность соблюдения расписания и режима дня и тренировок. Правильное питание. Опасность вредных привычек.

Практика – 20 часов. Упражнения на развитие скоростно-силовых характеристик: освоение акробатического элемента «флик-фляк» - серия из восьми элементов с постоянно нарастающей скоростью. Освоение рондата с вальсета на горку матов с приземлением на спину. Упражнения на развитие выносливости: освоение начальных навыков сальто с места

с помощью преподавателя. «Флик-фляк» - серия из шестнадцати элементов с постоянно нарастающей скоростью. Освоение рондата с вальсета с приземлением на спину; каскадный кульбит на высоту через веревку. Упражнения на развитие выносливости: освоение сальто с места с помощью преподавателя, кол-во раз в подход.

4. Статические упражнения. Упражнения на растяжку и гибкость. (28 часов)

Теория – 6 часов. Растяжка, как способ снятия напряжения с мышц и связок. Виды растяжки. Различия статической и динамической растяжек. Упражнения на гибкость для исключения травм позвоночника. Просмотр и обсуждение фрагментов фильма «Чемпионы».

Практика – 22 часа. Упражнение для поперечного шпагата. Растяжка мышц ног в парах. Растяжка у станка.

Упражнения на гибкость: скручивания на полу, «лодочка», «корзинка» (с захватом руками лодыжек и без), комплекс упражнений «крокодил» на укрепление и развитие гибкости позвоночника, мостик с пола, мостик с положения стоя. Мостик на локтях.

5. Кульбиты и каскады (24 часа)

Теория – 6 часов. Правила поведения на сцене. Как побороть страх перед выступлением. Этика и психология артиста (спортсмена). Образ и эмоциональность в акробатическом танце.

Практика – 18 часов. Отработка кульбита вперед со стойки на руках, кульбита назад со швунгом и приходом на одну ногу в равновесие.

Соединение кульбитов вперед в серию из нескольких упражнений кульбит сальто назад. Тренировка кульбита вперед с возвышенности на маты. Соединение кульбитов в серии из нескольких упражнений кульбит назад с курбета, рондат кульбит, каскадный кульбит. Отработка кульбита вперед со стойки на руках, кульбита назад со швунгом и приходом на одну ногу в равновесие. Соединение кульбитов вперед в серию из нескольких упражнений кульбит сальто назад.

6. Темповые упражнения (24 часа)

Теория – 6 часов. Контроль пульса при динамических кардиотренировках. Расчет правильной частоты пульса. Правильное дыхание при выполнении акробатических упражнений.

Практика – 18 часов. Изучение и выполнение бокового колеса с вальсета и разбега с опорой на одну ногу; бокового колеса в темпе (3-4 раза); кофшпрунги в темпе, последний на прямые ноги. Лязгач из стойки ноги врозь с опорой рук на ковер на полусогнутые ноги. Изучение и выполнение арабского колеса с места и разбега. Темповые прыжки на сальто в группировки.

Темповые прыжки на сальто в группировке.

7. Упражнения с трамплина и мостика (28 часов)

Теория – 6 часов. Правила выполнения упражнений с трамплина и мостика.

Практика – 22 часа. Изучение и выполнение переднего сальто с разбега с мостика с подгруппировкой одних ног с преподавателем; темповые прыжки на сальто с группировкой с преподавателем. Темповые прыжки на сальто с группировкой (самостоятельно). Сальто вперед с разбега толчком ногами с мостика. Сальто в сторону с трамплина.

8. Парно-групповая акробатика (26 часов)

Теория – 4 часа. Критерии оценки судейства в акробатике. Обязательные упражнения для разных возрастов спортсменов-акробатов. Разряды. Уровни соревнований.

Практика – 22 часа. Связки элементов в группах. Динамические элементы парно-групповой акробатики. Полёт с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полёту или останавливают его. Вращательные и бросковые элементы с приземлением на партнеров или на пол. Отработка синхронности индивидуальных упражнений в группе.

9. Постановочная работа (26 часов)

Теория – 4 часа. Сценическое поведение. Внутренняя организация и дисциплина. Выбор темы и музыки для постановки номера. Видение образа и темы номера. Идеи для костюмов.

Практика – 22 часа. Соединение отдельных упражнений в комбинации. Соединение комбинаций и танцевальных движений. Работа над образом.

10. Репетиционная работа (28 часов)

Теория – 4 часа. Способы справиться с волнением перед выступлением. Моральный настрой. Этика артиста, правила поведения за кулисами.

Практика – 24 часа. Отработка постановочных номеров. Работа над четкостью и синхронностью исполнения. Работа над выразительностью в кульминационных моментах танца. Прогон в костюмах.

11. Педагогическая диагностика. (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

12. Итоговое занятие. (2 часа)

Практика – 2 часа. Выполнение изучаемых упражнений с обязательным охватом всех элементов. Итоговый концерт.

4 год обучения

1. Педагогическая диагностика. (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа)

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Общая и специальная физическая подготовка (24 часа)

Теория – 4 часа. Здоровый образ жизни. Дисциплина. Важность соблюдения расписания и режима дня и тренировок. Правильное питание. Опасность вредных привычек.

Практика – 20 часов. Упражнения на развитие скоростно-силовых характеристик: освоение акробатического элемента «флик-фляк» - серия из восьми элементов с постоянно нарастающей скоростью. Освоение рондата с вальсета на горку матов с приземлением на спину. Упражнения на развитие выносливости: освоение начальных навыков сальто с места с помощью преподавателя. «Флик-фляк» - серия из шестнадцати элементов с постоянно нарастающей скоростью. Освоение рондата с вальсета с приземлением на спину; каскадный кульбит на высоту через веревку. Упражнения на развитие выносливости: освоение сальто с места с помощью преподавателя, кол-во раз в подход.

4. Статические упражнения. Упражнения на растяжку и гибкость. (28 часов)

Теория – 6 часов. Растяжка, как способ снятия напряжения с мышц и связок. Виды растяжки. Различия статической и динамической растяжек. Упражнения на гибкость

для исключения травм позвоночника. Просмотр и обсуждение фрагментов фильма «Чемпионы».

Практика – 22 часа. Упражнение для поперечного шпагата. Растяжка мышц ног в парах. Растяжка у станка.

Упражнения на гибкость: скручивания на полу, «лодочка», «корзинка» (с захватом руками лодыжек и без), комплекс упражнений «крокодил» на укрепление и развитие гибкости позвоночника, мостик с пола, мостик с положения стоя. Мостик на локтях.

5. Кульбиты и каскады (24 часа)

Теория – 6 часов. Правила поведения на сцене. Как побороть страх перед выступлением. Этика и психология артиста (спортсмена). Образ и эмоциональность в акробатическом танце.

Практика – 18 часов. Отработка кульбита вперед со стойки на руках, кульбита назад со швунгом и приходом на одну ногу в равновесие.

Соединение кульбитов вперед в серию из нескольких упражнений кульбит сальто назад. Тренировка кульбита вперед с возвышенности на маты. Соединение кульбитов в серии из нескольких упражнений кульбит назад с курбета, рондат кульбит, каскадный кульбит. Отработка кульбита вперед со стойки на руках, кульбита назад со швунгом и приходом на одну ногу в равновесие. Соединение кульбитов вперед в серию из нескольких упражнений кульбит сальто назад.

6. Темповые упражнения (24 часа)

Теория – 6 часов. Контроль пульса при динамических кардиотренировках. Расчет правильной частоты пульса. Правильное дыхание при выполнении акробатических упражнений.

Практика – 18 часов. Изучение и выполнение бокового колеса с вальсета и разбега с опорой на одну ногу; бокового колеса в темпе (3-4 раза); копфшпрунги в темпе, последний на прямые ноги. Лязгач из стойки ноги врозь с опорой рук на ковер на полусогнутые ноги. Изучение и выполнение арабского колеса с места и разбега. Темповые прыжки на сальто в группировки.

Темповые прыжки на сальто в группировке.

7. Упражнения с трамплина и мостика (28 часов)

Теория – 6 часов.

Практика – 22 часа. Изучение и выполнение переднего сальто с разбега с мостика с подгруппировкой одних ног с преподавателем; темповые прыжки на сальто с группировкой с преподавателем. Темповые прыжки на сальто с группировкой (самостоятельно). Сальто вперед с разбега толчком ногами с мостика. Сальто в сторону с трамплина.

8. Парно-групповая акробатика (26 часов)

Теория – 4 часа. Критерии оценки судейства в акробатике. Обязательные упражнения для разных возрастов спортсменов-акробатов. Разряды. Уровни соревнований.

Практика – 22 часа. Связки элементов в группах. Динамические элементы парно-групповой акробатики. Полёт с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полёту или останавливают его. Вращательные и бросковые элементы с приземлением на партнеров или на пол. Отработка синхронности индивидуальных упражнений в группе.

9. Постановочная работа (26 часов)

Теория – 4 часа. Сценическое поведение. Внутренняя организация и дисциплина. Выбор темы и музыки для постановки номера. Видение образа и темы номера. Идеи для костюмов.

Практика – 22 часа. Соединение отдельных упражнений в комбинации. Соединение комбинаций и танцевальных движений. Работа над образом.

10. Репетиционная работа (28 часов)

Теория – 4 часа. Способы справиться с волнением перед выступлением. Моральный настрой. Этика артиста, правила поведения за кулисами.

Практика – 24 часа. Отработка постановочных номеров. Работа над четкостью и синхронностью исполнения. Работа над выразительностью в кульминационных моментах танца. Прогон в костюмах.

11. Педагогическая диагностика. (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

12. Итоговое занятие. (2 часа)

Практика – 2 часа. Выполнение изучаемых упражнений с обязательным охватом всех элементов. Итоговый концерт.

5 и последующие годы обучения (творческая группа)

1. Педагогическая диагностика. (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа)

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Общая и специальная физическая подготовка (24 часа)

Теория – 4 часа. Здоровый образ жизни. Дисциплина. Важность соблюдения расписания и режима дня и тренировок. Правильное питание. Опасность вредных привычек.

Практика – 20 часов. Упражнения на развитие скоростно-силовых характеристик: освоение акробатического элемента «флик-фляк» - серия из восьми элементов с постоянно нарастающей скоростью. Освоение рондата с вальсета на горку матов с приземлением на спину. Упражнения на развитие выносливости: освоение начальных навыков сальто с места с помощью преподавателя. «Флик-фляк» - серия из шестнадцати элементов с постоянно нарастающей скоростью. Освоение рондата с вальсета с приземлением на спину; каскадный кульбит на высоту через веревку. Упражнения на развитие выносливости: освоение сальто с места с помощью преподавателя, кол-во раз в подход.

4. Статические упражнения. Упражнения на растяжку и гибкость. (28 часов)

Теория – 6 часов. Растяжка, как способ снятия напряжения с мышц и связок. Виды растяжки. Различия статической и динамической растяжек. Упражнения на гибкость для исключения травм позвоночника. Просмотр и обсуждение фрагментов фильма «Чемпионы».

Практика – 22 часа. Упражнение для поперечного шпагата. Растяжка мышц ног в парах. Растяжка у станка.

Упражнения на гибкость: скручивания на полу, «лодочка», «корзинка» (с захватом руками лодыжек и без), комплекс упражнений «крокодил» на укрепление и развитие гибкости позвоночника, мостик с пола, мостик с положения стоя. Мостик на локтях.

5. Кульбиты и каскады (24 часа)

Теория – 6 часов. Правила поведения на сцене. Как побороть страх перед выступлением. Этика и психология артиста (спортсмена). Образ и эмоциональность в акробатическом танце.

Практика – 18 часов. Отработка кульбита вперед со стойки на руках, кульбита назад со швунгом и приходом на одну ногу в равновесие.

Соединение кульбитов вперед в серию из нескольких упражнений кульбит сальто назад. Тренировка кульбита вперед с возвышенности на маты. Соединение кульбитов в серии из нескольких упражнений кульбит назад с курбета, рондат кульбит, каскадный кульбит. Отработка кульбита вперед со стойки на руках, кульбита назад со швунгом и приходом на одну ногу в равновесие. Соединение кульбитов вперед в серию из нескольких упражнений кульбит сальто назад.

6. Темповые упражнения (24 часа)

Теория – 6 часов. Контроль пульса при динамических кардиотренировках. Расчет правильной частоты пульса. Правильное дыхание при выполнении акробатических упражнений.

Практика – 18 часов. Изучение и выполнение бокового колеса с вальсета и разбега с опорой на одну ногу; бокового колеса в темпе (3-4 раза); копфшпрунги в темпе, последний на прямые ноги. Лязгач из стойки ноги врозь с опорой рук на ковер на полусогнутые ноги. Изучение и выполнение арабского колеса с места и разбега. Темповые прыжки на сальто в группировки.

Темповые прыжки на сальто в группировке.

7. Упражнения с трамплина и мостика (28 часов)

Теория – 6 часов.

Практика – 22 часа. Изучение и выполнение переднего сальто с разбега с мостика с подгруппировкой одних ног с преподавателем; темповые прыжки на сальто с группировкой с преподавателем. Темповые прыжки на сальто с группировкой (самостоятельно). Сальто вперед с разбега толчком ногами с мостика. Сальто в сторону с трамплина.

8. Парно-групповая акробатика (26 часов)

Теория – 4 часа. Критерии оценки судейства в акробатике. Обязательные упражнения для разных возрастов спортсменов-акробатов. Разряды. Уровни соревнований.

Практика – 22 часа. Связки элементов в группах. Динамические элементы парно-групповой акробатики. Полёт с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полёту или останавливают его. Вращательные и бросковые элементы с приземлением на партнеров или на пол. Отработка синхронности индивидуальных упражнений в группе.

9. Постановочная работа (26 часов)

Теория – 4 часа. Сценическое поведение. Внутренняя организация и дисциплина. Выбор темы и музыки для постановки номера. Видение образа и темы номера. Идеи для костюмов.

Практика – 22 часа. Соединение отдельных упражнений в комбинации. Соединение комбинаций и танцевальных движений. Работа над образом.

10. Репетиционная работа (28 часов)

Теория – 4 часа. Способы справиться с волнением перед выступлением. Моральный настрой. Этика артиста, правила поведения за кулисами.

Практика – 24 часа. Отработка постановочных номеров. Работа над четкостью и синхронностью исполнения. Работа над выразительностью в кульминационных моментах танца. Прогон в костюмах.

11. Педагогическая диагностика. (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

12. Итоговое занятие. (2 часа)

Практика – 2 часа. Выполнение изучаемых упражнений с обязательным охватом всех элементов. Итоговый концерт.

VI. Методическое обеспечение программы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем практической части уделено большее количество времени. Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать рекомендации педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Для обучения танцам детей дошкольного и младшего школьного возраста необходимо использовать игровой подход. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал В.А. Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости наполнить занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.

Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – **принцип многократного повторения** изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие **основные принципы:**

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Ведущими **методами** обучения детей хореографии **являются:**

- наглядный – демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- словесный – объяснение методики исполнения движения;
- объяснительно-иллюстративный – демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал);
- практический – разучивание и отработка техники исполнения элементов, движений, связок, а затем и всего номера в целом;
- коллективный – работа в коллективе, умение выстроить взаимоотношение с другими учащимися, налаживание благоприятного микроклимата в коллективе;
- творческий – импровизация и создание хореографического рисунка при прослушивании музыкального произведения;
- проблемный – моделирование проблемной ситуации, выход из которой предполагает поиск новых нестандартных решений.

Особенности обучения детей хореографическому искусству.

Ребенку необходимо, прежде всего, знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию. С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Одним из самых слабых, но очень важных навыков исполнительской практики является невыразительность лица юных танцоров, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мимических мышц, играть с ними в «маски» (грустная, веселая, сердитая).

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

Обеспечение реализации программы:

Информационно-методическое обеспечение:

- пособия по хореографическому искусству и акробатике, специальная педагогическая и нотная литература;
- аудио- и видеоматериалы по хореографическому искусству и акробатике;
- иллюстрации, фотографии и наглядные пособия с подробным разбором элементов хореографии и акробатики, видами костюмов и историей народного костюма.

Материально-техническое обеспечение:

- фортепиано;
- технические ресурсы (CD-плеер, DVD-плеер, видеокамера, музыкальный центр, телевизор);
- танцевальная форма и обувь для занятий;
- маты (кожаные) или мягкое войлочное покрытие;
- коврики;
- оборудование раздевалок;
- сценическая площадка для репетиций;
- костюмный парк, обувь для сцены и для занятий, бутафория;

- просторная, светлая, хорошо проветриваемая аудитория;
- реквизит для страховки (двойная ручная лонжа, подвесная лонжа, маты и др.)
- оборудование хореографического зала: станки (стационарные или переносные), зеркала для самоконтроля.

Одним из приоритетных направлений современного образования является внедрение здоровьесберегающих технологий. Создание у воспитанников мотивационной основы здорового образа жизни и выработки поведения, направленного на сохранение и укрепление собственного здоровья.

В процессе реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- **технологии объяснительно-иллюстративного обучения**, в основе которых информирование, просвещение воспитанников и организация их репродуктивных действий с целью выработки у них общих учебных умений и навыков;
- **личностно-ориентированные технологии обучения**, создающие условия для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся, учета и развития индивидуальных особенностей;
- **технологии развивающего обучения**, в центре которых – продуктивный способ обучения, способствующий включению внутренних механизмов личностного развития обучающихся, их интеллектуальных способностей.

Педагогические технологии ориентированы на тесное сотрудничество с воспитанниками, создание ситуации успешности, поддержки, взаимопомощи в преодолении трудностей – т.е. все, что способствует творческому самовыражению обучающихся.

Система педагогического мониторинга включает в себя:

- стартовую диагностику в начале 1-го года обучения;
- промежуточную педагогическую диагностику, проводимую в конце каждого учебного года;
- диагностику остаточных знаний на начало учебного года;
- итоговую диагностику приобретённых знаний, умений, навыков за весь период обучения.

Основными задачами диагностики являются:

- отслеживание личностных достижений;
- коррекция затруднений в усвоении учебного материала.

VII. Список литературы.

7.1 Список используемой литературы.

Нормативные документы:

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 27.02.2023).
2. Государственная программа Ростовской области «Развитие образования», утверждена постановлением Правительства Ростовской области от 17.10.2018 № 646 (с изменениями на 29.05.2023 года).
3. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении требований к условиям и порядку оказания государственных услуг в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года N 652н Об утверждении [профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»](#).
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021г. № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года(с изменениями на 14.03.2023 года).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом России 18.12.2020, регистрационный № 61573).
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

10. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года».
11. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 7.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации».
12. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).
13. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года N 467 (с изменениями на 21.04. 2023 года).

7.4

Список литературы для педагогов.

1. Авдулова Т.П., Гавриченко О.В., Гармаева Т.В., Гребенникова О.В. Возрастная психология. Учебное пособие. М.: Академия. 2014.
2. Алиев Ю.Б. Методика музыкального воспитания детей. Воронеж: Зерро, 1998.
3. Анджапаридзе Т.В. Уровневый подход в самоопределении воспитанников.// Дополнительное образование 2004 г. № 7.
4. Базарова Н. П., Мей В.П., Азбука классического танца. 4-е изд., испр.- СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2008.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис-Пресс, 2001.
6. Бекина С., Ломова Т. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983.
7. Бекина С.И. Музыка и движение, М., 1984 г.
8. Березовая карусель: русские народные детские игры и хороводы. – М.: Детская литература, 1990.
9. Бирюков Ю.Е. Казачьи песни. – М.: Современная музыка, 2004.
10. Богданов Г. Ф. Основы хореографической драматургии. – Москва 2006.
11. Богданов Г. Ф. Самобытность русского танца. - Москва 2001.
12. Богданов Г. Ф. Работа над танцевальной речью. – Москва 2004.
13. Богомолова А.В. Программа экспериментального курса «Основы танцевальной культуры» - «Новая школа» Москва – 1993 г;
14. Боттомер Пол Учимся танцевать. – М., изд-во «Альфа – Пресс», 2000.
15. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I,II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.

16. Бухвостова Л.В., Заикин Н. И., Шекотихина С.А. Балетмейстер и коллектив. – Орел, 2014.
17. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999.
18. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб., Москва, Краснодар 2007.
19. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 9-е изд., стер.- СПб.: Издательство «Лань», 2007. – 192 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
20. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С. Петербург 2000 г.
21. Васильева Т.К. Секрет танца, С. Петербург 1997 г.
22. Голейзовский К. Образы русской народной хореографии. – М., 1980.
23. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. – М., 2002.
24. Горюнова Л.В. Принципы педагогики искусства. М.: 1991.
25. Громов Ю.И. Музыка для детских танцев, С. Петербург 2000 г.
26. Громов Ю.И. От школы на Руси к школе на Фучика, СПб ГУП, 2001 г.
27. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. СПб ГУП, 1997 г.
28. Громова Е.Н. Детские танцы из классических балетов, С.-Петербург, 2001 г.
29. Гюнтер Х. Джазовый танец. История, теория, практика. – Берлин, 1982.
30. Далькроз Ж. Музыкально-ритмическое воспитание. – М.: Академия, 1999.
31. Диниц Е.В. Азбука танцев, Донецк, 2004 г.
32. Донченко Р.П. Историко – бытовой танец, С. Петербург 2002 г.
33. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Серия «Мир вашего ребёнка» - Ростов /н/ Д: Феникс, 2003 г. 223 с.
34. Есаулов И.Г. Учебник по педагогике хореографии. 1998 г.
35. Захаров Р. Сочинение танца. – М., изд-во «Искусство», 1983.
36. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. – М., 1988
37. Климов А.А. Основы русского народного танца. - М.: МГИК, 1994.
38. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989

39. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.1. – 112 с.
40. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1980 г.
41. Лихачев Б.Т. Теория эстетического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1985.-176с
42. Матвеев В.Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца. С. Петербург, 1999 г.
43. Мессерер А. Уроки классического танца. – СПб., 2004.
44. Муськина Е. Хрестоматия музыкального сопровождения уроков народно-сценического танца, С. Петербург 2000 г.
45. Палеев Г.И. От урока традиционного к уроку здоровье сохраняющему. – Ростов-на-Дону, изд-во РО ИПК и ПРО, 2003.
46. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., изд-во «Просвещение», 1985.
47. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. – Санкт-Петербург: Речь, 2007.
48. Прибылов Г.Н. Методические рекомендации и программы по классическому танцу. – М., 1984.
49. Раевская Н.Н. Музыкально-двигательные упражнения. – М., изд-во «Просвещение», 1991.
50. Сорокина П.М. Песенные узоры. Русские народные песни и игры. – М.: Музыка, 2003.
51. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М., изд-во «Новая школа», 1994.
52. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство 1971.,
53. Тарасова Н.Б. Теория и методика преподавания народно сценического танца. С.-Петербург, 1996 г.
54. Тарасова Н.Б. Теория и методика преподавания народно-сценического танца, С. Петербург 1996 г.
55. Ткаченко Т. Народно-сценический танец. – М., изд-во «Искусство», 1967.
56. Фадеева СЛ. Теория и методика преподавания классического и историко- бытового танцев, С.-Петербург, 2000 г.

57. Фадеева С.Л. Теория и методика преподавания классического и историко-бытового танцев, С. Петербург 2000 г.

58. Ярмолович М. Классический танец, Л, 1986 г.

7.4

Список литературы для учащихся.

1. Бардина С.Ю. Балет, уроки, Москва, 2003 г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Санкт-Петербург, 1996.
3. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1991.
4. Боттомер Пол. Учимся танцевать. – М., изд-во «Альфа – Пресс», 2000.
5. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК, 1993
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л., 1980.
7. Васильева – Рождественская М. В. Историко–бытовой танец. – М., 1968.
8. Васильева Т.К. Секрет танца. – С-Пб., 1997.
9. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М., 1989.
10. Детская энциклопедия. Балет. – М., 2001.
11. Детское литературное и художественное творчество «Наш край Донской – крупиночка России» Сб. Ростов-на-Дону, 2000.
12. Дешкова П. Загадки Терпсихоры. – М., 1989.
13. Кленов А. Там, где музыка живет. – Изд-во «Педагогика – Пресс», 1994.
14. Костровицкая В. Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1968.
15. Маринелла Гваттерини. Азбука балета. – М., 2001.
16. Нейл Моррис Музыка и танец. – М., изд-во «Астрель», 2002.
17. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М., изд-во «Просвещение», 1985.
18. Руднёва С., Фиш Э. Музыкальное движение.– С – Пб: Гуманитарная академия, 2000.
19. Секрет танца / Сост. Т. К. Васильева. – С – Пб: Диамант, Золотой век, 1997.
20. Шереметьевская Н. Танец на эстраде – М.: Искусство, 1985.

7.4 Список литературы для родителей.

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. Руководство для отчаявшихся родителей/Пер. с англ. — М.: Академический проект, 2015.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: АСТ, 2008.
3. Ермолаева, М.В. Практическая психология детского творчества. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2001. – 194 с.

4. Зажигина, М.А. Чего не стоит делать родителям, но что они всё равно делают. Родительская библиотека. – М.: Генезис, 3-е изд., 2010. – 240 с.
5. Захаров Р. Записки балетмейстера. – М., 1976.
6. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. Для учителя. — М.: Просвещение, 1989.
7. Ледлофф, Ж. Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности. – М.: Генезис, 5 изд., 2008. – 207 с.
8. Лободина С. Как развить способности ребенка. — СПб.: Питер Паблишинг, 1997.
9. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями. / Авторы-составители: Москалюк О.В., Погонцева Л.В. – Издательство: Учитель, 2011. – 123 с.
10. Популярная психология для родителей: 2-е изд., исправл. /Под ред. А.С. Спиваковской. — СПб.: Союз, 1997.
11. Рахматшаева В. Грамматика общения. — М.: Семья и школа, 1995.
12. Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. — М., 2008.
13. Степанов, С.С. Азбука детской психологии. – М.: Сфера, 2004. – 128 с.
14. Сурженко, Л. Как вырастить личность. Воспитание без крика и истерик. – Издательство: Питер, 2011.

Приложение 1

**Методика определения результативности освоения программы.
Стартовая диагностика – 1 год обучения**

Показатели	Оценочные критерии		
	Уровень ниже среднего	Средний уровень	Уровень выше среднего
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела; высота прыжка ниже среднего уровня прыжка для данной возрастной	Правильная осанка; удовлетворительная гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; высота прыжка соответствует среднему уровню для данной возрастной категории и роста обучающегося.	Правильная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; лёгкий, высокий прыжок.

	категории и роста обучающегося.		
Координация движений	Нет согласования движений частей тела.	В отдельных случаях происходит рассогласование движений частей тела.	Согласованные движения под музыку.
Ритмичность	Ребёнок не способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок.	Ребёнок воспроизводит хлопками ритмический рисунок, но допускает отдельные ошибки.	Ребёнок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок без ошибок.

Промежуточная диагностика – 1 года обучения

Показатели	Оценочные критерии		
	Уровень ниже среднего	Средний уровень	Уровень выше среднего
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела; высота прыжка ниже среднего уровня прыжка для данной возрастной категории и роста обучающегося.	Правильная осанка; удовлетворительная гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; высота прыжка соответствует среднему уровню для данной возрастной категории и роста обучающегося.	Правильная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; лёгкий, высокий прыжок.
Координация движений	Нескоординированные движения частей тела.	Не всегда скоординированные движения частей тела.	Скоординированные движения частей тела.
Музыкальность	Несогласованность исполнения движений под музыку.	Несогласованность отдельных движений под музыку.	Движения согласованы с музыкой, её характером и темпом.

Ритмичность	Ребёнок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок.	не	Ребёнок воспроизводит хлопками ритмический рисунок, но допускает отдельные ошибки.	Ребёнок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок без ошибок.
Хореографическая подготовка	Не знает позиции ног и позиции рук. Не знает азбуки музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Не знает элементов классического, современного, эстрадно-джазового и народного танцев.		Знает позиции ног, позиции рук. Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Знает некоторые элементы классического, современного, эстрадно-джазового и народного танцев.	Выполняет правильно позиции ног, позиции рук. Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг), выполняет правильно элементы классического, современного, эстрадно-джазового и народного танцев.

Промежуточная диагностика – начало 2 года обучения

Показатели	Оценочные критерии		
	Уровень ниже среднего	Средний уровень	Уровень выше среднего
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела; высота прыжка ниже среднего уровня прыжка для данной возрастной	Правильная осанка; удовлетворительная гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; высота прыжка соответствует среднему уровню для данной возрастной категории и роста обучающегося. Ребёнок умеет делать не более 1 кувырка вперед. С трудом удерживает	Правильная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; лёгкий, высокий прыжок. Ребёнок умеет делать несколько кувырков вперед. Уверенно держит равновесие, стоя

	категории и роста обучающегося. Ребёнок не умеет делать кувырок вперёд. Не удерживает равновесие, стоя на одной ноге.	равновесие, стоя на одной ноге.	на одной ноге, закрыв глаза.
Координация движений	Нескоординированные движения частей тела.	Не всегда скоординированные движения частей тела.	Скоординированные движения частей тела под музыкальное сопровождение.
Музыкальность	Несогласованность исполнения движений под музыку.	Несогласованность отдельных движений под музыку.	Движения согласованы с музыкой, её характером и темпом.
Ритмичность	Ребёнок не способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок.	Ребёнок воспроизводит хлопками ритмический рисунок, но допускает отдельные ошибки.	Ребёнок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок без ошибок.
Хореографическая подготовка	Не знает позиции ног и позиции рук. Не знает азбуки музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Не знает элементов классического, современного и эстрадно-джазового танцев.	Знает позиции ног, позиции рук. Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Знает некоторые элементы классического, современного и эстрадно-джазового танцев.	Выполняет правильно позиции ног, позиции рук. Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг), выполняет правильно элементы классического, современного и эстрадно-джазового танцев.

Промежуточная диагностика – 2 года обучения

Показатели	Оценочные критерии		
	Уровень ниже среднего	Средний уровень	Уровень выше среднего
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела; высота прыжка ниже среднего уровня прыжка для данной возрастной категории и роста обучающегося. Ребёнок не умеет делать кувырок вперёд. Не удерживает равновесие, стоя на одной ноге.	Правильная осанка; удовлетворительная гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; высота прыжка соответствует среднему уровню для данной возрастной категории и роста обучающегося. Ребёнок умеет делать не более 1 кувырка вперед. С трудом удерживает равновесие, стоя на одной ноге.	Правильная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; лёгкий, высокий прыжок. Ребёнок умеет делать несколько кувырков вперёд. Уверенно держит равновесие, стоя на одной ноге, закрыв глаза.
Координация движений	Нескоординированные движения частей тела.	Не всегда скоординированные движения частей тела.	Скоординированные движения частей тела под музыкальное сопровождение.
Музыкальность	Несогласованность исполнения движений под музыку.	Несогласованность отдельных движений под музыку.	Движения согласованы с музыкой, её характером и темпом.
Ритмичность	Ребёнок не способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок.	Ребёнок воспроизводит хлопками ритмический рисунок, но допускает отдельные ошибки.	Ребёнок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок без ошибок.
Хореографическая подготовка	Не знает позиции ног и позиции рук. Не	Знает позиции ног, позиции рук.	Выполняет правильно позиции ног,

	знает азбуки музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Не знает элементов классического, современного и эстрадно-джазового танцев.	Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Знает некоторые элементы классического, современного и эстрадно-джазового танцев.	позиции рук. Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг), Выполняет правильно элементы классического, современного и эстрадно-джазового танцев.
Эмоциональность	Несоответствие эмоций характеру и темпу музыки, предложенному образу.	Есть соответствие эмоций характеру и темпу музыки, однако присутствуют напряжение и скованность.	Полное соответствие эмоций характеру и темпу музыки, предложенному образу.

Промежуточная диагностика – начало 3 года обучения

Показатели	Оценочные критерии		
	Уровень ниже среднего	Средний уровень	Уровень выше среднего
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела; высота прыжка ниже среднего уровня прыжка для данной возрастной категории и роста обучающегося. Ребёнок не умеет делать кувырок вперёд. Не удерживает	Правильная осанка; удовлетворительная гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; высота прыжка соответствует среднему уровню для данной возрастной категории и роста обучающегося. Ребёнок умеет делать не более 1 кувырка вперед. С трудом удерживает равновесие, стоя на одной ноге.	Правильная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; лёгкий, высокий прыжок. Ребёнок умеет делать несколько кувырков вперёд. Уверенно держит равновесие, стоя на одной ноге, закрыв глаза.

	равновесие, стоя на одной ноге.		
Координация движений	Нескоординированные движения частей тела.	Не всегда скоординированные движения частей тела.	Скоординированные движения частей тела под музыкальное сопровождение.
Музыкальность	Несогласованность исполнения движений под музыку.	Несогласованность отдельных движений под музыку.	Движения согласованы с музыкой, её характером и темпом.
Ритмичность	Ребёнок не способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок.	Ребёнок воспроизводит хлопками ритмический рисунок, но допускает отдельные ошибки.	Ребёнок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический рисунок без ошибок.
Хореографическая подготовка	Не знает позиции ног и позиции рук. Не знает азбуки музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Не знает элементов классического, современного и эстрадно-джазового танцев.	Знает позиции ног, позиции рук. Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Знает некоторые элементы классического, современного и эстрадно-джазового танцев.	Выполняет правильно позиции ног, позиции рук. Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг), выполняет правильно элементы классического, современного и эстрадно-джазового танцев.
Эмоциональность	Не соответствие эмоций характеру и темпу музыки, предложенному образу.	Есть соответствие эмоций характеру и темпу музыки, однако присутствуют напряжение и скованность.	Полное соответствие эмоций характеру и темпу музыки, предложенному образу.

Артистичность	Неуверенное зажатое исполнение программы.	Уверенное исполнение программы.	Уверенное исполнение программы в характере.
---------------	---	---------------------------------	---

Промежуточная диагностика – 3-5 год обучения

Показатели	Оценочные критерии		
	Уровень ниже среднего	Средний уровень	Уровень выше среднего
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела; высота прыжка ниже среднего уровня прыжка для данной возрастной категории и роста обучающегося. Ребёнок не способен выполнять основные акробатические упражнения.	Правильная осанка; удовлетворительная гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; высота прыжка соответствует среднему уровню для данной возрастной категории и роста обучающегося. Ребёнок выполняет основные акробатические упражнения при помощи педагога.	Правильная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; лёгкий, высокий прыжок. Ребёнок уверенно выполняет основные акробатические упражнения.
Координация движений	Нескоординированные движения частей тела.	Не всегда скоординированные движения частей тела.	Скоординированные движения частей тела под музыкальное сопровождение.
Музыкальность	Несогласованность исполнения движений под музыку.	Несогласованность отдельных движений под музыку.	Движения согласованы с музыкой, её характером и темпом.
Ритмичность	Ребёнок не способен воспроизвести хлопками	Ребёнок воспроизводит хлопками ритмический рисунок,	Ребёнок способен воспроизвести хлопками прослушанный

	прослушанный ритмический рисунок.	но допускает отдельные ошибки.	ритмический рисунок без ошибок.
Хореографическая подготовка	Не знает позиции ног и позиции рук. Не знает азбуки музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Не знает элементов классического, современного и эстрадно-джазового танцев.	Знает позиции ног, позиции рук. Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Знает некоторые элементы классического, современного и эстрадно-джазового танцев.	Выполняет правильно позиции ног, позиции рук. Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг), Выполняет правильно элементы классического, современного и эстрадно-джазового танцев.
Эмоциональность	Не соответствие эмоций характеру и темпу музыки, предложенному образу.	Есть соответствие эмоций характеру и темпу музыки, однако присутствуют напряжение и скованность.	Полное соответствие эмоций характеру и темпу музыки, предложенному образу.
Артистичность	Неуверенное зажатое исполнение программы.	Уверенное исполнение программы.	Уверенное исполнение программы в характере.
Развитие творческих способностей, импровизации.	Учащийся редко проявляет инициативу в подборе комбинаций и движений.	Учащийся часто проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений и комбинации.	Учащийся всегда проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений, комбинаций и мизансцен номера.

Итоговая педагогическая диагностика – 5 и последующий год обучения.

Показатели	Оценочные критерии
------------	--------------------

	Уровень ниже среднего	Средний уровень	Уровень выше среднего
Физические данные	Заметны различные отклонения в осанке; отсутствует гибкость стопы; незначительная гибкость тела; высота прыжка ниже среднего уровня прыжка для данной возрастной категории и роста обучающегося. Ребёнок не способен выполнять акробатические упражнения, изученные за 4 года спецкурса, не способен удерживать равновесие. Неразвитый вестибулярный аппарат.	Правильная осанка; удовлетворительная гибкость стопы; недостаточная гибкость тела; высота прыжка соответствует среднему уровню для данной возрастной категории и роста обучающегося. Ребёнок выполняет акробатические упражнения, изученные за 4 года спецкурса при помощи педагога, с трудом удерживает равновесие. Слаборазвитый вестибулярный аппарат.	Правильная осанка; хорошая гибкость и эластичность стопы; хорошая гибкость тела; лёгкий, высокий прыжок. Ребёнок уверенно выполняет акробатические упражнения, изученные за 4 года спецкурса, удерживает равновесие при исполнении стоек и поддержек. Развитый вестибулярный аппарат.
Координация движений	Нескоординированные движения частей тела.	Не всегда скоординированные движения частей тела.	Скоординированные движения частей тела под музыкальное сопровождение.
Музыкальность	Несогласованность исполнения движений под музыку.	Несогласованность отдельных движений под музыку.	Движения согласованы с музыкой, её характером и темпом.
Ритмичность	Ребёнок не способен воспроизвести хлопками прослушанный	Ребёнок воспроизводит хлопками ритмический рисунок,	Ребёнок способен воспроизвести хлопками прослушанный ритмический

	ритмический рисунок.	но допускает отдельные ошибки.	рисунок без ошибок.
Хореографическая подготовка	Не знает позиции ног и позиции рук. Не знает азбуки музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Не знает элементов классического, современного и эстрадно-джазового танцев.	Знает позиции ног, позиции рук. Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг). Знает некоторые элементы классического, современного и эстрадно-джазового танцев.	Выполняет правильно позиции ног, позиции рук. Знает азбуку музыкального движения: рисунок танца (линия, круг, полукруг), Выполняет правильно элементы классического, современного и эстрадно-джазового танцев.
Эмоциональность	Не соответствие эмоций характеру и темпу музыки, предложенному образу.	Есть соответствие эмоций характеру и темпу музыки, однако присутствуют напряжение и скованность.	Полное соответствие эмоций характеру и темпу музыки, предложенному образу.
Артистичность	Неуверенное зажатое исполнение программы.	Уверенное исполнение программы.	Уверенное исполнение программы в характере.
Развитие творческих способностей, импровизации.	Учащийся не очень активен, слабо проявляет инициативу в подборе комбинаций и движений.	Учащийся активен, проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений и комбинации.	Учащийся очень активен, проявляет фантазию в процессе создания танцевальных движений, комбинаций и мизансцен номера. Самостоятелен в репетиционном процессе.

Каждый показатель переводится в баллы: уровень ниже среднего – 1 балл; средний уровень – 2 балла; уровень выше среднего – 3 балла. Количество баллов на каждом уровне оценивает педагог в результате фиксированного наблюдения, оценивая количество ошибок, а также учитывая индивидуальные особенности воспитанников. Экспертная оценка уровня освоения программы осуществляется несколькими педагогами. В качестве экспертов могут также выступать методисты сектора и концертмейстер.

Приложение 2

**Учебно-тематический план
Хореография – сжатый курс (144 часа)
3 год обучения.**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2		2
2.	Вводное занятие.	2	2	
3.	Классический танец.	20	4	16
4.	Современный танец.	30	4	26
5.	Эстрадно-джазовый танец.	22	4	18
6.	Партерная гимнастика.	20	4	16
7.	Постановочная работа	22	4	18
8.	Репетиционная работа	22	4	18
9.	Педагогическая диагностика.	2		2
10.	Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	144	26	118

**Содержание основного курса «Хореография» - сжатый курс (144 часа)
3 год обучения**

1. Педагогическая диагностика. (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня физического развития обучающихся.

2. Вводное занятие. (2 часа)

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с содержанием образовательной программы 3 года обучения.

3. Классический танец (20 часов)

Теория – 4 часов. Особенности классической хореографии и demi-классики. Правила и особенности выполнения хореографических упражнений одной рукой у станка и на середине зала. Звезды русского и мирового балета. Просмотр и обсуждение фильма «Анна Павлова».

Практика – 16 часов. **Экзерсис у станка.** Battements fondu на всей стопе и на полупальцах; Battements soutenu в сторону, носком в пол и на 45° на всей стопе ; с подъемом на полупальцы. Battements frappe на 45°. Petit battements sur le cou de pied. Pas tombe. Adagio. Preparation k pirouette из V позиции. Pirouette из V позиции endehors et endedans. **Экзерсис на середине зала.** Движения, изученные у станка, переносятся на середину зала. Pas de boure. Pas jete fondu с передвижением вперед и назад. Preparation k pironette endehors et endedans из V, IV и II позиции. Pirouette endehors et endedans из V, IV, II позиций.

4. Современный танец (30 часов)

Теория – 4 часа. Правила исполнения движений в разных современных танцевальных направлениях. Правила перестроения рисунков в современных танцевальных направлениях. Просмотр и анализ современных танцевальных композиций.

Практика – 26 часов. Шаги: на полупальцах с высоким подъемом колена, с одновременным движением корпуса, плеч и головы. Бег: на полупальцах, на полупальцах с высоким подъемом колена вперед (подскоки). Повороты головы, наклоны головы. Наклоны корпуса вперед, назад и в сторону. Исполнение разученных движений в связках и перестроением в разные рисунки.

5. Эстрадно-джазовый танец (22 часа)

Теория – 4 часа. Правила подбора выразительных движений для создания образа.

Практика – 18 часов. Шаги: движение вперед и назад. Бег. Изоляционные центры. Вращения. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шагов и движений изолированных центров. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360 градусов. Танцевальные связки и комбинации на основе разученных движений.

6. Партерная гимнастика 20 часов)

Теория – 4 часа. Гибкость. Понятие «натянутый носок». Роль натянутого носка в хореографии. Способы формирования красивого «натянутого носка».

Практика – 16 часов. Упражнения для эластичности мышц стопы. Упражнения для растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. В положении лежа на спине и сидя: вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°; упражнение «складка».

7. Постановочная работа (22 часа)

Теория – 4 часа. Правила и принципы чёткого перестроения. Постановочные номера большой и малой формы.

Практика – 18 часов. Постановка танцевальных номеров разных танцевальных направлений (в зависимости от творческой задачи).

8. Репетиционная работа (22 часа)

Теория – 4 часа. Самовыражение в танце. Сюжетная линия, характерные движения в группе и соло.

Практика – 18 часов. Отработка постановочных номеров. Работа с сольными партиями. Фрагментарная отработка танца, соединение всех частей танца; генеральная репетиция в костюмах.

9. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня физического развития обучающихся.

10. Итоговое занятие (2 часа)

Практика – 2 часа. Итоговый концерт.

Приложение 3

Учебно-тематический план «Сценическая акробатика»

сжатый курс (144 часа).

1 год обучения.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	20	4	16

4.	Общеразвивающие упражнения: статические упражнения, упражнение на гибкость и растяжку	20	4	16
5.	Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.	16	4	12
6.	Равновесие.	16	4	12
7.	Кульбиты и каскады	16	4	12
8.	Темповые упражнения	16	4	12
9.	Различные виды кувырков.	16	4	12
10.	Парная акробатика	16	4	12
11.	Педагогическая диагностика.	2		2
12.	Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	144	34	110

**Содержание изучаемого материала
«Сценическая акробатика» - сжатый курс.
1 год обучения**

1. Педагогическая диагностика (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа)

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Общая физическая подготовка (20 часов)

Теория – 4 часа. Техника выполнения упражнений с отягощением. Правила безопасности при работе со спортивным инвентарём.

Практика – 16 часов. Общефизические развивающие упражнения на укрепление всех групп мышц. Упражнение на развитие силы – с отягощением. Скорости – челночный бег. Кардиоупражнения на выносливость.

4. Общеразвивающие упражнения: статические упражнения, упражнение на гибкость и растяжку (20 часов)

Теория – 4 часа. Диагностика разрыва мышц и связок и первая помощь при получении этих травм. Влияние разминки на снижение травмоопасности.

Практика – 16 часов. Освоение упражнений: шпагат из седа и скольжением - «мост» разгибом со стойки на голове и на руках на две ноги врозь; «мост» с опорой рук на одной ноге, другая углом; медленная перекидка назад с «моста» на одной ноге махом другой ноги; повороты на «мосту»; перекидка назад толчком

двух ног на две ноги; перекидка назад махом одной ноги со сменой ног («ножницы»); перекидка вперед махом одной ноги.

5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата (16 часов)

Теория – 4 часа. Строение и расположение вестибулярного аппарата. Его функции и содержание упражнений для его развития.

Практика – 12 часов. Тренировка комплекса упражнений для развития вестибулярного аппарата: кувырки, вращение на одной и двух ногах на 180 и 360 градусов в быстром темпе. Движение спиной вперед со сменой направления с закрытыми глазами.

6. Равновесие (16 часов)

Теория – 4 часа. Изучение упражнений на развитие равновесия. Понятия: поворот и наклон головы, поднятые и опущенные плечи, равновесие (объяснение и показ). Просмотр и обсуждение фрагментов фильма «Движение вверх».

Практика – 12 часов. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Удержание равновесия при согнутой ноге, на носке, с поворотами головы, после исполнения прыжка.

7. Кульбиты и каскады (16 часов).

Теория – 6 часов. Техника выполнения кульбитов. Виды и значение страховки при выполнении кульбитов и каскадов.

Практика – 22 часа. Выполнение кульбитов вперед со стойки на руках; кульбиты назад со швунгом и приходом на одну ногу в равновесие («ласточка»); каскадный кульбит толчком одной ноги с разбега; каскадный кульбит через веревочку на высоту до одного метра (на маты).

8. Темповые упражнения (16 часов)

Теория – 4 часа. Техника и разница исполнения темповых упражнений с места и с вальсета. Особенности выполнения упражнений с вальсета.

Практика – 12 часов. Выполнение бокового колеса с разбега и с прыжка; копфшпрунга в темпе, последний на прямые ноги; лягскача из стойки ноги врозь с опорой рук о ковер на полусогнутые ноги; лягскача с полукульбитом вперед со стойки и на голове и руках; фордершпрунга с разбега на одну и в темпе на две ноги; изучение упражнений: арабское колесо с места и с вальсета; рондат с места

и вальсета; флик-фляк с места; заднее сальто в группировке с места (в лонже).

9. Различные виды кувырков (16 часов)

Теория – 4 часа. Значение владения техникой выполнения кувырков для успешного изучения акробатических прыжков типа сальто. Кувырки – основа многих сложных акробатических упражнений.

Практика – 12 часов. Отработка и исполнение не сложных акробатических элементов: группировка; перекат назад в группировке; кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке; кувырок вперед – ноги врозь, кувырок назад – ноги врозь.

10. Парная акробатика (16 часов)

Теория – 4 часов. Верхний и нижний партнёры. Понятия: опора, доверие, устойчивость, поддержка. Оптимизация деятельности опорно-двигательного аппарата при организации позы.

Практика – 12 часов. Отработка поддержек на коленях. Выполнение несложных поддержек с поиском и закреплением центра тяжести. Исполнение элементов: лицевая оттяжка, оттяжка глубоким хватом, поддержка на коленях (полуколонна) и ее разновидности: лицевая поддержка за бедра; лицевая поддержка за бедра с наклоном назад; то же стоя на одной ноге с поддержкой одной рукой; поддержка за бедро в равновесии.

11. Педагогическая диагностика. (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

12. Итоговое занятие. (2 часа)

Практика – 2 часа. Выполнение изученных упражнений с обязательным охватом всех элементов.

Приложение 4

Учебно-тематический план «Сценическая акробатика» сжатый курс (144 часа).

3 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Педагогическая диагностика.	2	-	2
2.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-

3.	Общая и специальная физическая подготовка	20	4	16
4.	Статические упражнения. Упражнение на растяжку и гибкость.	20	4	16
5.	Кульбиты и каскады	16	4	12
6.	Темповые упражнения	16	4	12
7.	Упражнения с трамплина и мостика	16	4	12
8.	Парно-групповая акробатика	16	4	12
9.	Постановочная работа	16	4	12
10.	Репетиционная работа	16	4	12
11.	Итоговая педагогическая диагностика.	2		2
12.	Итоговое занятие.	2		2
	Итого:	144	34	110

**Содержание изучаемого материала
«Сценическая акробатика» - сжатый курс.
3 год обучения**

1. Педагогическая диагностика. (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

2. Вводное занятие. Техника безопасности. (2 часа)

Теория – 2 часа. Цель и задачи курса. Инструктаж по технике безопасности.

3. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория – 4 часа. Здоровый образ жизни. Дисциплина. Важность соблюдения расписания и режима дня и тренировок. Правильное питание. Опасность вредных привычек.

Практика – 16 часов. Упражнения на развитие скоростно-силовых характеристик: освоение акробатического элемента «флик-фляк» - серия из восьми элементов с постоянно нарастающей скоростью. Освоение рондата с вальсета на горку матов с приземлением на спину. Упражнения на развитие выносливости: освоение начальных навыков сальто с места с помощью преподавателя. «Флик-фляк» - серия из шестнадцати элементов с постоянно нарастающей скоростью. Освоение рондата с вальсета с приземлением на спину; каскадный кульбит на высоту через веревку. Упражнения на развитие выносливости: освоение сальто с места с помощью преподавателя, кол-во раз в подход.

4. Статические упражнения. Упражнения на растяжку и гибкость. (20 часов)

Теория – 4 часа. Растяжка, как способ снятия напряжения с мышц и связок. Виды растяжки. Различия статической и динамической растяжек. Упражнения на гибкость для исключения травм позвоночника. Просмотр и обсуждение фрагментов фильма «Чемпионы».

Практика – 12 часов. Упражнение для поперечного шпагата. Растяжка мышц ног в парах. Растяжка у станка.

Упражнения на гибкость: скручивания на полу, «лодочка», «корзинка» (с захватом руками лодыжек и без), комплекс упражнений «крокодил» на укрепление и развитие гибкости позвоночника, мостик с пола, мостик с положения стоя. Мостик на локтях.

5. Кульбиты и каскады (16 часов)

Теория – 4 часа. Правила поведения на сцене. Как побороть страх перед выступлением. Этика и психология артиста (спортсмена). Образ и эмоциональность в акробатическом танце.

Практика – 12 часов. Отработка кульбита вперед со стойки на руках, кульбита назад со швунгом и приходом на одну ногу в равновесие.

Соединение кульбитов вперед в серию из нескольких упражнений кульбит сальто назад. Тренировка кульбита вперед с возвышенности на маты. Соединение кульбитов в серии из нескольких упражнений кульбит назад с курбета, рондат кульбит, каскадный кульбит. Отработка кульбита вперед со стойки на руках, кульбита назад со швунгом и приходом на одну ногу в равновесие. Соединение кульбитов вперед в серию из нескольких упражнений кульбит сальто назад.

6. Темповые упражнения (16 часов)

Теория – 4 часа. Контроль пульса при динамических кардиотренировках. Расчет правильной частоты пульса. Правильное дыхание при выполнении акробатических упражнений.

Практика – 12 часов. Изучение и выполнение бокового колеса с вальсета и разбега с опорой на одну ногу; бокового колеса в темпе (3-4 раза); копфшпрунги в темпе, последний на прямые ноги. Лязгач из стойки ноги врозь с опорой рук на ковер на полусогнутые ноги. Изучение и выполнение арабского колеса с места и разбега. Темповые прыжки на сальто в группировки.

Темповые прыжки на сальто в группировке.

7. Упражнения с трамплина и мостика (16 часов)

Теория – 4 часа. Правила выполнения упражнений с трамплина и мостика.

Практика – 12 часов. Изучение и выполнение переднего сальто с разбега с мостика с подгруппировкой одних ног с преподавателем; темповые прыжки на сальто с группировкой с преподавателем. Темповые прыжки на сальто с группировкой (самостоятельно). Сальто вперед с разбега толчком ногами с мостика. Сальто в сторону с трамплина.

8. Парно-групповая акробатика (16 часов)

Теория – 4 часа. Критерии оценки судейства в акробатике. Обязательные упражнения для разных возрастов спортсменов-акробатов. Разряды. Уровни соревнований.

Практика – 12 часов. Связки элементов в группах. Динамические элементы парно-групповой акробатики. Полёт с помощью и с кратковременным контактом между партнерами, которые содействуют полёту или останавливают его. Вращательные и бросковые элементы с приземлением на партнеров или на пол. Отработка синхронности индивидуальных упражнений в группе.

9. Постановочная работа (16 часов)

Теория – 4 часа. Сценическое поведение. Внутренняя организация и дисциплина. Выбор темы и музыки для постановки номера. Видение образа и темы номера. Идеи для костюмов.

Практика – 12 часов. Соединение отдельных упражнений в комбинации. Соединение комбинаций и танцевальных движений. Работа над образом.

10. Репетиционная работа (16 часов)

Теория – 4 часа. Способы справиться с волнением перед выступлением. Моральный настрой. Этика артиста, правила поведения за кулисами.

Практика – 12 часов. Отработка постановочных номеров. Работа над четкостью и синхронностью исполнения. Работа над выразительностью в кульминационных моментах танца. Прогон в костюмах.

11. Педагогическая диагностика. (2 часа)

Практика – 2 часа. Определение уровня развития обучающихся.

12. Итоговое занятие. (2 часа)

Практика – 2 часа. Выполнение изучаемых упражнений с обязательным охватом всех элементов. Итоговый концерт.

