

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» Г. ВОЛГОДОНСКА**

РАССМОТРЕНО:
методическим Советом
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«Центр детского творчества»
_____ Н.Э. Семенова

ПРИНЯТО
педагогическим Советом
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Красота+грация»**

Год обучения: 4, 5, 6, 7, 10-14
Возраст обучающихся: 7-18 лет

Составитель программы: В.О.
Мельникова, педагог дополнительного
образования
Срок реализации программы: 2023-2024
учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Красота + грация» (далее Программа), художественной направленности составлена на 2023-2024 учебный год, рассчитана на один год обучения, на группы № 7 (4-й год обучения), 6(5-й год обучения) базового уровня, 5 (6-й год обучения), 4 (7-й год обучения), 1 (10-14-й год обучения) продвинутого уровня.

Программа направлена на:

- формирование, раскрытие, развитие творческих способностей и совершенствование творческого потенциала учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, учащихся в художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья и физического развития воспитанников.

Новизна программы заключается в непрерывности и преемственности образовательного процесса в области танцевального творчества:

- применение нетрадиционных методов и форм работы в хореографическом коллективе;
- разработана и апробирована единая система занятий с применением эффективных современных технологий, средств и методов обучения и воспитания хореографическому искусству и физкультурно-спортивной деятельности;
- синтез классического танца, современной хореографии, акробатики, общей физической подготовки (в дальнейшем ОФП) и оздоровительных двигательных систем (в дальнейшем ОДС);
- создание конкурентноспособного коллектива и воспитание в нем конкурентно способной личности, понимание каждым своей значимости и важности, индивидуальный подход к каждому обучающемуся, прохождение всех уровней обучения от общекультурного до углубленного.

Актуальность. На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ, ориентированных на изучение культуры, истории и искусства, охрану здоровья детей. Хореография и спорт обладают огромными возможностями для полноценного художественно-эстетического

совершенствования подрастающего поколения, для его гармоничного эстетического, интеллектуального, физического, нравственного, духовного и эмоционального развития.

Адресат программы: обучающиеся от 7 до 18 лет. Срок реализации программы – 1 год.

Язык реализации программы: государственный язык РФ - русский

Базовый уровень

Образовательные модули: основы знаний, хореография

Цель: развитие исполнительских способностей обучающихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения хореографическому искусству.

Задачи:

Обучающие:

- закрепление теоретических знаний правил техники безопасности;
- познакомить с новыми понятиями и техникой исполнения, содержательности ракурсов, поз, жестов, отражающих форму и содержание двигательного действия классического танца;
- познакомить с новыми понятиями и техникой исполнения элементов народного танца;
- систематизировать знания разновидностей танцев: классический, эстрадный, народный, современный (сюжетные, тематические, стилизованные);
- учить исполнять хореографические произведения в различных жанровых направленностях, техниках и хореографических формах (соло, дуэт, ансамбль);
- развивать умения исполнения танцевального движения, способности запоминать и стилистически верно воспроизводить текст хореографического произведения (порядок танцевальных движений, сочиненный хореографом);
- развивать умения самостоятельной работы при закреплении и совершенствовании техники исполнения отдельных танцевальных движений и комбинаций;
- познакомить с новыми понятиями и названиями упражнений на французском языке (на уровне не ниже применяемого в классическом танце).

Развивающие:

- развивать художественные способности и исполнительские качества (пластичность, выразительность, артистичность, способность к импровизации);
- развивать двигательную и музыкальную память, художественно-образное мышление;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, развивать специальные физические, психомоторные, зрительные и слуховые способности, сохранять и поддерживать внешнюю физическую и психологическую форму;

- способствовать развитию умения оценивать правильность выполнения заданий, критики и самокритики;
- способствовать развитию творческих способностей; творческой инициативы и самовыражению в танце.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к танцевальному искусству;
- мотивировать на участие в конкурсах, фестивалях и концертных мероприятиях;
- воспитывать чувство коллективизма, способность к сопереживанию, взаимовыручки и поддержки, сотрудничества, продолжая развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в коллективе (в ансамбле);
- воспитывать организованность, дисциплинированность, самостоятельность, трудолюбие;
- способствовать формированию эмпатийности, принятия и самопринятия, конгруэнтности и креативности в процессе «личностного роста» ребенка;
- способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организации свободного времени;
- способствовать дальнейшему формированию культуры движения, культуры сцены;
- сформировать мотивацию на продолжение обучения в области хореографического искусства.

Продвинутый уровень

Образовательные модули: основы знаний, хореография, ФСД

Цель: обеспечение условий для получения высокого уровня образования, формирование личностных качеств и социально-значимых компетенций обучающихся через исполнительскую деятельность.

Задачи:

Обучающие:

- обобщить систему теоретических знаний правил техники безопасности, основ гигиены и здоровья;
- обобщить систему теоретических знаний и практических умений в области хореографии, общей физической и спортивной подготовки, предусмотренных для среднего и старшего школьного возраста;
- совершенствовать технику исполнения, содержательности ракурсов, поз, жестов, отражающих форму и содержание двигательного действия, предусмотренных для среднего и старшего школьного возраста;
- учиться эффективно работать над хореографическим произведением методами репетиционной работы; запоминать хореографический материал и воспроизводить хореографические тексты;

- совершенствовать навыки исполнения танцевального движения, акробатического и сценического трюка в сложных формах и комбинациях;
- совершенствовать исполнение хореографических произведений и программ в различных жанровых направленностях, техниках и хореографических формах (соло, дуэт, ансамбль) на высоком уровне;
- сформировать навыки самостоятельной работы при закреплении и совершенствовании техники исполнения отдельных танцевальных движений и комбинаций, трюковых элементов, сольных партий и номеров;
- совершенствовать индивидуальную художественную интонацию, исполнительский стиль, используя широкий диапазон средств художественной выразительности, артистизм, яркость и эмоциональность в исполнении танцевальных композиций;
- совершенствовать способность видеть и исправлять технические, стилевые и иные ошибки собственные и других обучающихся;
- проявлять способность к критике и самокритике, критически оценивать свои достоинства и недостатки, выбирать пути и средства их развития или устранения;
- принимать участие в конкурсах, конференциях различного уровня.

Развивающие:

- развивать способность к художественному воплощению хореографического произведения в движении, хореографическом тексте, жесте, ритме, динамике;
- развивать способность работы над хореографическим произведением наиболее эффективными способами, методами воплощения хореографического образа, собственным исполнительским подходом к хореографии разных стилей; импровизировать и сочинять танцевальные комбинации;
- совершенствовать физическое, духовное и интеллектуальное саморазвитие, эмоциональную саморегуляцию и самоподдержку;
- совершенствовать художественные способности и исполнительские качества (пластичность, выразительность, артистичность), двигательную и музыкальную память, художественно-образное мышление;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, развивать специальные физические, психомоторные, зрительные и слуховые способности, сохранять и поддерживать внешнюю физическую и психологическую форму;
- совершенствовать способности к эстетическому творчеству, готовности к исполнительской и исследовательской деятельности, способствовать развитию творческой инициативы и самовыражению в танце.

Воспитательные:

- способствовать достижению высоких результатов в конкурсах и фестивалях, самоутверждению, самоактуализации и самосовершенствованию;
- воспитывать потребность в углубленном изучении направлений хореографии; самостоятельно работать с информацией из различных источников, анализировать и отбирать необходимую информацию;
- воспитывать потребность работать в коллективе (с партнерами в дуэте, в ансамбле, с воспитанниками других коллективов и т.д.), побуждать других, работать сообща для достижения общей цели;
- укреплять интерес и потребность в общении с искусством, к танцевальному искусству и физической культуре;
- совершенствовать такие качества, как эмпатийность, принятие и самопринятие, конгруэнтность и креативность;
- поддерживать мотивацию на продолжение обучения в области хореографии, физической культуры; поддержания здорового образа жизни.

Календарный учебный график

Программа реализуется в течение календарного года.

36 недель - аудиторные занятия по расписанию (с 1 сентября - 31 мая);

4 недели – профильный отряд;

12 недель – внеаудиторные занятия: самостоятельная деятельность.

Объем рабочей программы: 1130 учебных часов в год

Режим занятий

Уровень обучения	Год обучения	возраст	учебный час	количество занятий в неделю		количество учеб. часов в неделю		количество учеб. часов в год		количество учеб. часов по КТП	
				теоретические занятия	физическая нагрузка	теоретические занятия	физическая нагрузка	теоретические занятия	физическая нагрузка	теоретические занятия	физическая нагрузка
Базовый	5	8-9	45	2	3	2	5	108	180	72	181

Базовый	4	7-8	30	2	3		2	5		108	180		73	178	
Продвинутый	6	9-10	45	3	3	1	3	5	3	108	180	108	110	185	107
Продвинутый	7	10-11	45	1		1	1		2	108		108	37		74
Продвинутый	10-14	13-18	45	1		1	1		2	108		108	38		75

Форма обучения: очная, может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации обучающихся на занятии:

- фронтальные, групповые, индивидуальные;
- в разновозрастных группах.

Формы занятий:

- теоретическое занятие;
- практические занятия, репетиции, тренировки, игры, соревнования;
- творческие отчеты, концерты, конкурсы, фестивали;
- дидактические игры, викторины, лекции, беседы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, тренинги, экскурсии, выездные тематические;
- самостоятельная работа;
- занятия с использованием сетевого взаимодействия, дистанционных технологий.

II. Учебный план. Содержание учебного плана.

Базовый уровень.

2.1. Учебный план.

4-5-й год обучения (7-9 лет)

Основы знаний

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы организации детей на занятии	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика		
1	«Основы знаний»					
1.1	Техника безопасности.	8	8		Фронтальная, групповая, индивидуальная.	Педагогическое наблюдение; опрос.
1.2	Знакомство с миром хореографии, музыкальные и дидактические игры.	36	36			
1.3	Терминология и понятия	20	20			
1.4	Основы гигиены и здоровья, дид. игры	8	8			
Итого часов		72	72			

2	«Хореография»						
2.1	Подраздел: Классический танец				Фронтальная, групповая, индивидуальная	Педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг; анализ продукта деятельности детей на занятии; контроль деятельности детей на занятии.	
	2.1.1	Классический экзерсис у станка	24	4			20
	2.1.2	Классический экзерсис на середине зала	24	4			20
	2.1.3	Аллегро	16	2			14
	2.1.4	Упражнения в партере	16	1			15
2.2	Подраздел: Элементы народного танца.						
		Элементы народного танца.	8	1			7
2.3	Подраздел: «Репетиционно-постановочная работа»						
	2.3.1	Композиции классического танца.	24	2	22		
	2.3.2	Композиции эстрадного танца: сюжетные, тематические, народно-стилизированные	33	2	31		
Итого часов			145	16	127		

2.2. Содержание учебного плана 4-й год обучения (7-8 лет)

1 Раздел «Основы знаний»

1.1 Тема: *Техника безопасности*

Теория: Правила поведения в хореографическом зале.

- Правила дорожной безопасности.
- Правила пожарной безопасности.
- Правила поведения на каникулах.
- Правила поведения при террористической опасности.
- Правила поведения в общественном транспорте.
- Правила поведения при участии в культурно-массовых мероприятиях, в дворцах культуры.
- Правила поведения в спортивном зале.
- Правила безопасности выполнения акробатических упражнений.
- Профилактика травматизма.
- Правила поведения в походах, на экскурсиях, на водоемах.

1.2 Тема: *Знакомство с миром хореографии*

Теория: понятия – сюжетный, тематический, массовый.

- Знакомство и просмотр знаменитых классических постановок балета: «Муха-цокотуха» (муз. Б. Тищенко); «Щелкунчик» (муз. П. И. Чайковского); «Доктор Айболит» (муз. И. Морозова).
- Дидактические игры, беседы, тесты: «Азбука танца», «Мир музыки».

1.3 Тема: *Терминология и понятия*

Теория: понятия классический экзерсис, аллегро, туры и вращения, движений народного танца, стилизация, импровизация; терминология изучаемых упражнений и движений; понятия строевых упражнений, ОРУ, терминология упражнений ОФП, ОДС, ОД, акробатических упражнений, стретчинг.

- Дидактические игры и викторины.

Теория: понятие – травматизм, травма.

1.4 Тема: *Основы гигиены и здоровья*

Теория: понятия - правильное питание, гигиена, режим.

- Беседы о чистоте и порядке. Правила гигиены, спортивная форма.
- Беседы о правильном питании.
- Режим дня.

2 Раздел «Хореография»

2.1 Подраздел: *Классический танец*

2.1.1 Тема: *Классический экзерсис у станка*

Теория: понятия – названия упражнений на французском языке (préparation, relevés, battements, demi, grand, passé, par terre, rond de jambe, soutenu, tendu, jeté, en dehors et en dedans, port de bras).

Практика: выполнение упражнений у станка лицом (en face).

- Постановка корпуса (en face).
- Позиции ног – I-я, II-я, V-я.
- Позиции рук – подготовительное положение, I-я, II-я, III-я.

- Préparation (en face).
- Relevés на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног и c demi – pliés.
- Demi-plié в I-ой, II-ой, V-ой позициях en face.
- Grand plié в I-ой, II-ой, V-ой позициях en face.
- Plié-soutenu вперед, в сторону, назад en face.
- Battementsrelevés lents на 45° из I-ой п. (вперед, в сторону, назад) en face.
- Battementtendu с I-ой п., с demi-plié (вперед, в сторону, назад) en face.
- Battementtendu jeté с I-ой п., через (вперед, в сторону, назад) en face.
- Passé par terre en face на вытянутой ноге в I-й позиции.
- Demi-rond de jambe par terre (en dehors et en dedans на ¼ круга).
- Grand battement jeté в I-й позиции вперед, в сторону, назад (en face).
- I port de bras. Перегибы корпуса назад и в сторону (en face в I-ой позиции).

2.1.2 Тема: *Классический экзерсис на середине зала*

Теория: понятия – поз «en face», arabesque, en tournant, glissade, détourné.

Практика: выполнение упражнений на середине зала.

- Постановка корпуса. En face.
- Позиции ног – I-я, II-я, V-я.
- Позиции рук – подготовительное положение, I-я, II-я, III-я.
- Préparation.
- Relevé с plié (en face).
- Plié (demi, grande) в I-ой en face.
- Plié-soutenus - в сторону, вперед, назад.
- Battementtendu с I-ой п. (вперед, в сторону, назад) en face.
- Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
- I arabesque (носком в пол).
- I port de bras.
- Полуповорот (demi-détourné) и полный поворот (détourné) в V-ой п. начиная с вытянутых ног и с demi-plié.
- Soutenu en tournant en dehors et en dedans (1/2 и целый поворот).
- Glissade en tournant en dehors et en dedans (1/2 и целый поворот) с продвижением в сторону и вперед по диагонали.

2.1.3 Тема: *Аллегро*

Теория: понятия - temps sauté, changement de pieds, pas, échappé, petit, chassée.

Практика: выполнение упражнений – прыжки.

- Temps sauté по I-ой, II-ой, V-ой позициям (лицом к станку).
- Changement de pieds (лицом к станку).
- Pas échappé во II-ю позицию (лицом к станку).
- Petit pas chassée en face с продвижением вперед, в сторону, назад.

2.1.4 Тема: *Упражнения в партере*

Теория: понятия «par terre», натянутость, выворотность, развернутость, сила.

Практика: выполнение упражнений.

- Упражнения на стопы сгибание-разгибание, отведение-приведение, «сердечко», разворот стоп поочередно и одновременно на 1 позицию.
- Упражнения на растягивание подколенных связок: «домик».

- Складки во всех И.П. Шпагаты в различных И.П. Упражнения выворотность и развернутость: «бабочка», «лягушка», «ромбик», «рыбка».
- *Plié (demi)* в положении лежа на спине
- *Battement tendu* с I-ой п. (в сторону) в положении лежа на спине.
- *Battement tendu jeté* в I-ой п. (вперед) в положении лежа на спине.
- *Grand battement jeté* в I-ой п. (вперед, в сторону) в положении лежа.
- Упражнения на спину: «ласточка», «лодочка», «планка», «рыбка», перегибы корпуса в положении стоя на коленях.

2.2 Подраздел: Элементы народного танца.

2.2.1 Тема: Элементы народного танца.

Теория: понятия - «звездочка», «карусель», «корзиночка», «цепочка», «моталочка», «маятник».

Практика: упражнения.

- Позиции ног. Позиции и положения рук – 1, 2, 3 – на талии.
- Положения рук в групповых танцах: круг, «звездочка», «карусель», «корзиночка», «цепочка».
- Шаги народного танца: «полька» (вперед), «галоп» вправо, влево (по 8, по 4, по 2 раза), «переменный» шаг (3 ш. вперед с фиксацией ноги вперед кнзису), «переменный» шаг (3 ш. вперед с фиксацией ноги назад на носок).
- Основные движения народного танца: «ковырялочка» - простая, с притопом, «гармошка», «ёлочка», «моталочка», «маятник».
- Обращение с платочком (жен.), характерные положения рук с платочком.
- Повороты на 2-х ногах, на 1-ой ноге на месте (1/4, 1/2, полный поворот)
- Поворот в подскоке по диагонали и на месте.

2.3 Подраздел: «Репетиционно-постановочная работа»

2.3.1 Тема: Композиции классического танца.

Теория: понятия - сцена, точки сцены, рисунок, комбинация, композиция.

Практика: выполнение комбинаций и композиций классического танца.

- Комбинации из 3-5 выученных движений классического танца.
- Детский классический танец, состоящий из не менее 4-х танцевальных комбинаций, 4-5 перестроений в рисунках, длительностью 2.30-3.00 минут (детский танец из балета «Коппелия», из балета «Щелкунчик», «Звездочки», «Бабочки» и др.)

2.3.2 Тема: Композиции эстрадного танца.

Теория: понятия - сюжет

Практика: выполнение комбинаций и композиций эстрадного танца.

- Комбинации из 4-5 выученных танцевальных движений.
- Эстрадный сюжетный танец, состоящий из 4-5 танцевальных комбинаций, 4-5 перестроений в рисунках, длительностью 2.30-3.00 минут («Муравейник», «Колочая история», «Лялечки», «Селфи», «Не танцуй», «Миньоны», «Весенняя полянка», «Банана мама», «Есть друзья» и др.)

2.3.3 Тема: Композиции народно-стилизованного танца.

Теория: понятия - народно-стилизованый танец.

Практика: выполнение комбинаций и композиций.

- Комбинации из 4-5 выученных танцевальных движений.
- Народно-стилизованый танец, состоящий из 4-5 танцевальных комбинаций, 4-5 перестроений в рисунках, длительностью 2.30-3.00 минут («Матрешечки», «Калинка», «Земляничное варенье» и др.

2.3. Содержание учебного плана 5-й год обучения

1 «Основы знаний»

1.1 Тема: *Техника безопасности*

Теория: понятия – террор.

- Правила поведения в хореографическом и спортивном зале.
- Правила дорожной безопасности. Правила поведения в общественном транспорте.
- Правила пожарной безопасности.
- Правила поведения на каникулах.
- Правила поведения при террористической опасности.
- Правила поведения при участии в культурно-массовых мероприятиях, в дворцах культуры. Правила поведения в играх и соревнованиях.
- Правила безопасности выполнения акробатических упражнений. Профилактика травматизма. Правила пользования утяжелителями.
- Правила поведения в походах, на экскурсиях, на водоемах.

1.2 Тема: *Основы гигиены и здоровья*

Теория: понятия основ гигиены и здоровья.

- Здоровый образ жизни.
- Беседы о чистоте и порядке.
- Правила гигиены, спортивная форма.
- Беседы о правильном питании.
- Режим дня.

1.3 Тема: *Знакомство с миром хореографии*

Теория: понятия – постановка, балет, композиция, акт, кода, вариация.

- Знакомство и просмотр знаменитых классических постановок балета: «Дюймовочка» (муз. П.И. Чайковского), «Пиноккио» (муз. Э. Мелоцци), «Чиполлино» (муз. К. Хачатуряна); «Конёк-Горбунок» (муз. Р. Щедрина).
- Дидактические игры, беседы, тесты «Азбука танца», «Все о балете»

1.4 Тема: *Терминология и понятия*

Теория: понятия классический экзерсис, аллегро, туры и вращения, движений народного танца, стилизация, импровизация; терминология изучаемых упражнений и движений; понятия строевых упражнений, ОРУ, терминология упражнений ОФП, ОДС, ОД, акробатических упражнений, стретчинг.

- Дидактические игры и викторины.

2 Раздел «Хореография»

2.1 Подраздел: *Классический танец*

2.1.1 Тема: *Классический экзерсис у станка*

Теория: понятия – riqué, balançoire, double, sur le cou-de pied, pointes, bourrée, suivi, pirouette, croisée, effacée.

Практика: выполнение упражнений у станка.

- Постановка корпуса (боком к хореографическому станку).
- Préparation (боком к хореографическому станку).
- Relevé на полупальцы, relevé с plié (enface) в I-ой, II-ой, V-ой, IV-ой п.
- Demi-plié, grand plié в I-ой, II-ой, V-ой, IV-ой позициях.
- Plié-soutenu вперед, в сторону, назад (боком к хореографическому станку).
- Battement soutenu вперед, в сторону, назад носком в пол и на 45° en face и боком к станку на всей стопе.
- Battement relevé lent на 45° и на 90° с I-ой и V-ой п. в сторону, вперед, назад.
- Battement tendu с I-ой, V-ой п., с demi-plié; с demi-plié в IV позиции с переходом с опорной ноги; double (двойное опускание пятки) во II позицию.
- Battement tendu jeté с riques, с demi-plié, с pour le pied.
- Riqué en face в сторону, вперед, назад на вытянутой ноге и на demi-plié.
- Balançoire en face на вытянутой ноге и на demi-plié в I-ой, V-ой позиции.
- Passé par terre на вытянутой ноге и на demi-plié в I-й позиции.
- Préparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
- Положение ноги sur le cou-de pied спереди, сзади и основное enface.
- Grand battement jeté pointes во всех направлениях.
- Перегибы корпуса назад и в сторону.
- I-е и III-е port de bras в I-ой, II-ой, V-ой позициях на всей стопе; с ногой, вытянутой на носок вперед, назад и в сторону; III-е port de bras с demi-plié на опорной ноге; с plié (растяжкой) без перехода с опорной ноги.
- Pas de bourrée suivi без продвижения и с продвижением в сторону.
- Pas de bourrée без перемены ног, с переменной ног en dehors et en dedans.
- Полуповорот (demi-détourné) и полный поворот (détourné) в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plié.
- Полуповороты на одной ноге en dehors et en dedans на всей стопе и на полупальцах с рабочей ногой в положении sur le cou-de-pied.
- Préparation к pirouette sur le cou-de-pied с V-й позиций en dehors et dedans.
- Позы: croisée, effacée вперед и назад, Arabesques носком в пол на вытянутой ноге и на demi-plié.

2.1.2 Тема: *Классический экзерсис на середине зала*

Теория: понятия - temps lié, dégagé, glissé, chaînés, adagio.

Практика: выполнение упражнений.

- Точкикласса (8). Положение en face, epaulement croisée et effacée.
- Позы: croisée, effacée впереди-назад (носком-впол); Arabesques I-й, II-й.

- Relevé с plié (en face).
- Plié (demi, grande) в I-ой, V-ой позициях en face и epaulement.
- I-е, II-е, III-е port de bras.
- Battement tendu с I-ой п.; с demi-plié в I-ой п. в сторону, вперед, назад.
- Battement tendu jeté pointe в I-ой, V-ой позиции в сторону, вперед, назад; с demi-plié в V-ой позиции в сторону, вперед, назад.
- Piqué en face в сторону, вперед, назад на вытянутой ноге и на demi-plié.
- Balançoire en face на вытянутой ноге и на demi-plié в I позиции.
- Préparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans Rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
- Plié-soutenu во всех направлениях.
- Battement soutenu носком в пол во всех направлениях en face.
- Battement relevé lent во всех направлениях на 45° en face.
- Grand battement jeté в I-ой п. (вперед, в сторону, назад).
- Pas de bourrée suivi en face на месте и с продвижением в сторону, вперед, назад, en tournant.
- Pas de bourrée переменной ног (en dehors et en dedans).
- Temps lié (приемом dégagé и glissé): par terre впереди назад.
- Введение простейшего adagio с последующим усложнением сочетания движений, координации, различными формами port de bras, с работой корпуса и рук, поворотами и наклонами головы.
- Полька, галоп, вальс.
- Полный поворот (détourné) в V п. на середине зала, начиная с вытянутых ног и с demi-plié, с рабочей ногой в положении sur le cou-de-pied.
- Tour по I невыворотной позиции на 2-х ногах.
- Tours chaînés (4-8 поворотов).
- Soutenu en tournant en dehors et en dedans (целый поворот).
- Glissade en tournant en dehors et en dedans (целый поворот) с продвижением.
- Pirouette en dedans с coupé-шага по прямой (pirouettes piqués) (4-8).
- Préparation к pirouette и pirouette sur le cou-de-pied с V-ой п.

2.1.3 Тема: Аллегро

Теория: понятия – аллегро, assemblé, sissonne, fermée, temps levé, glissade.

Практика: прыжки

- Tempssauté по I-ой, II-ой, V-ой позициям (у станка и на середине).
- Temps sauté по V-ой позиции с продвижением вперед, в сторону и назад.
- Changement de pieds (у станка и на середине).
- Pas échappé во II-ю позицию (у станка и на середине).
- Pas assemblé с открыванием ноги в сторону.
- Pas glissade в сторону.
- Sissonne fermée в сторону.
- Sissonne simple en face.
- Petit pas chassée en face с продвижением вперед, в сторону, назад.
- Temps levé в позах I и II arabesques с приемом мв шаг, pas chassée.

2.1.4 Тема: Упражнения в партнере

Теория: понятия - натянутасть, выворотность, гибкость, развернутость, сила.

Практика: выполнение упражнений.

- Упражнения на стопы сгибание-разгибание, отведение-приведение, «сердечко», разворот стоп поочередно и одновременно на 1 позицию.
- Упражнения на растягивание подколенных связок: «домик».
- Складки, шпагаты во всех И.П., «бабочка», «лягушка», «ромбик», «рыбка».
- Plié (demi, grande) в положении лежа на спине
- Battementtendu с I-ой п. (вперед, в сторону, назад) в положении лежа на спине, на животе.
- Battementtendujeté в I-ой п. (вперед, в сторону, назад) в положении лежа на спине, на животе.
- Ronddejambe (endehors и endedans на $\frac{1}{4}$ круга) в положении лежа на спине.
- Grandbattementjeté в I-ой п. в положении лежа на спине, на животе.
- Упражнения на спину: «ласточка», «лодочка», «планка», перегибы корпуса в положении стоя на коленях, 1-ое port de bras в положении лежа на животе, «рыбка».

2.2 Подраздел: Народный танец

2.2.1 Тема: Элементы народного танца

Теория: понятия – припадание, переменный, «гвоздики»; $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ поворота.

Практика: выполнение упражнений и движений.

- Позиции ног: 5 выворотных (классического танца) - I, II, III, IV, V; 5 прямых; 5 свободных, 2 закрытые.
- 7 позиций рук: I, II, III позиции аналогичны I, II, III позициям рук классического танца; I-VII – народные. Подготовительное и 2 основных положения рук. Подготовка к началу движения (préparation). Положения рук в групповых танцах.
- Обращение с платочком (жен.), характерные положения рук с платочком у девушек, характерные положения рук у юношей.
- Шаги: простой, переменный, «полька» (вперед, в повороте на месте); «галоп» вправо, влево (по 8, по 4, по 2 раза); сочетание шага «польки» с шагом «галоп»; «переменный» шаг (3 шага вперед с фиксацией ноги вперед книзу и назад на носок); «припадание».
- Основные движения: «ковырялочка» (простая, с притопом, с поворотом, с подскоком); «гармошка», «ёлочка», «моталочка», «маятник».
- Повороты на 2-х ногах, на 1-ой ноге на месте ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, полный поворот)
- Поворот в подскоке по диагонали и на месте. «Гвоздики» по диагонали.

3 Раздел «Репетиционно-постановочная работа»

3.1 Тема: Композиции классического танца

Теория: понятия – классический танец, балет, постановка, репетиция.

Практика: выполнение комбинаций и композиций классического танца.

- Комбинации из 3-4 выученных движений классического танца.

- Детский классический танец, состоящий из 3-4 танцевальных комбинаций, 3-4 перестроений в рисунках, длительностью 2.30-3.00 минут.

3.2 Тема: *Композиции эстрадного танца*

Теория: понятия – сюжетный, тематический, стилизация, рисунок

Практика: комбинации и композиции эстрадного танца.

- Комбинации из 4-5 выученных танцевальных движений.
- Эстрадный танец, состоящий из 3-4 танцевальных комбинаций, 4-5 перестроений в рисунках, длительностью 2.30-3.00 минут.

Продвинутый уровень

2.4. Учебный план 6-й год обучения (9-10 лет)

Основы знаний

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы организации детей на занятии	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика		
1	«Основы знаний»					
1.1	Техника безопасности.	10	10		Фронтальная, групповая, индивидуал.	Педагогическое наблюдение; опрос.
1.2	История балета	25	25			
1.3	Терминология и понятия	48	48			
1.4	Основы гигиены и здоровья, дид. игры	25	25			
Итого часов		108	108			

Хореография

2	«Хореография»							
2.1	Подраздел: Классический танец					Фронтальная, групповая, индивидуальная	Педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг; анализ продукта деятельности детей на занятии; контроль деятельности детей на занятии.	
	2.1.1	Классический экзерсис у станка	36	2	34			
	2.1.2	Классический экзерсис на середине зала:						
		<i>Упражнения экзерсиса. Адажио</i>	12	2	10			
		<i>2. Туры и вращения</i>	12	2	10			
	2.1.3	Аллегро	12	2	10			
	2.1.4	Упражнения на пальцах:						
		<i>1. У станка</i>	18	2	16			12
		<i>2. На середине зала</i>	18	2	16			12
	2.1.5	Упражнения в партере	12	1	9			
2.2	Подраздел: Народный танец							
	2.2.1	Элементы народного танца.	6	1	5			
2.3	Подраздел: «Репетиционно - постановочная работа»							
	2.3.1	Композиции классического	36	2	34	12		

		танца.						
	2.3.2	Композиции эстрадного танца	18	2	16			
Итого часов			180	18	162	36		

**Физкультурно-спортивная деятельность:
ОДС, ОФП и акробатика**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика		
3	ФСД					
3.1	Подраздел: «ОДС»					
	Базовая оздоровительная и спортивная аэробика	18	2	16	Фронтальная	Педагогическое наблюдение
3.2	Подраздел: «ОФП»					
3.2.1	Упражнения ОФП (на развитие конкретных физических качеств, коррекции телосложения).	36	6	30	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг; анализ продукта деятельности детей на занятии; контроль деятельности детей на занятии.
3.2.2	Основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения.	18	4	14		
3.3	Подраздел: «Акробатика»					
3.3.1	Акробатические упражнения на развитие физических качеств: координацию, силу, выносливость.	18	4	14	Фронтальная, групповая, индивидуальная	
3.3.2	Упражнения на гибкость, пассивный стретчинг.	18	2	16		
Итого часов		108	18	90		

2.5. Содержание учебного плана 6-й год обучения (9-10 лет)

1 Раздел «Основы знаний»

1.1 Тема: *Техника безопасности*

Теория:

- Правила поведения в хореографическом зале.
- Правила дорожной безопасности.
- Правила пожарной безопасности.
- Правила поведения на каникулах.
- Правила поведения при террористической опасности.
- Правила поведения в общественном транспорте.
- Правила поведения при участии в культурно-массовых мероприятиях, во дворцах культуры.
- Правила поведения в спортивном зале.
- Правила поведения на открытых спортивных площадках.
- Правила безопасности выполнения акробатических упражнений.
- Профилактика травматизма.
- Правила пользования утяжелителями.
- Правила поведения в походах, на экскурсиях.
- Правила поведения на водоемах.
- Правила поведения в играх и соревнованиях.

1.2 Тема: *История балета*

Теория: понятия – экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация, развязка.

- Знакомство и просмотр знаменитых классических постановок балета: «Сказка о рыбаке и рыбке» (В. Бояшов), «Золотая рыбка» (Л. Минкус), «Сказка о попе и о работнике его Балде» (М. И. Чулаки), «Двенадцать месяцев» (муз. Б. Л. Битова); «Питер Пен» (муз. Т. Хренникова).
- Дидактические игры, викторины, беседы, тесты «Азбука танца», «Все о балете».

1.3 Тема: *Терминология и понятия*

Теория: понятия классический экзерсис, аллегро, туры и вращения, движений народного танца, стилизация, импровизация, упражнения на пальцах; терминология изучаемых упражнений и движений. Понятия строевых упражнений, ОРУ, терминология упражнений ОФП, ОДС, ОД, акробатических упражнений, стретчинг.

- Дидактические игры и викторины.

1.4 Тема: *Основы гигиены и здоровья*

Теория:

- Здоровый образ жизни.
- Беседы о чистоте и порядке.
- Правила гигиены, спортивная форма.
- Беседы о правильном питании.
- Режим дня.

2 Раздел «Хореография»

2.1 Подраздел: *Классический танец*

2.1.1 Тема: *Классический экзерсис у станка*

Теория: понятия - *croisée, effacée, ecartée, piqué, lent.*

Практика: выполнение упражнений у станка.

- Большие и маленькие позы: *croisée, effacée, ecartée* вперед и назад, II *arabesque* носком в пол.
- *Relevé* на полупальцы, *relevé c plié (en face)*.
- *Demi-plié, Grand plié* по всем позициям.
- *Battement tendu* с I-ой, V-ой позиции, с *demi-plié* - вперед, в сторону, назад (боком к хореографическому станку).
- *Battement tendu jeté* с I-ой, V-ой позиции, с *pointe*, с *demi-plié*, с *pour le pied* - вперед, в сторону, назад (боком к хореографическому станку).
- *Piqué en face* в сторону, в перед, назад на вытянутой ноге и на *demi-plié*.
- *Balançoire en face* на вытянутой ноге и на *demi-plié* в I-ой, V-ой позиции.
- *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans* на *demi-plié* и на вытянутой ноге.
- *Demi-rond de jambe* и *rond de jambe* на 45° en dehors et en dedans на всей стопе на вытянутой ноге и на *plié* (боком к хореографическому станку).
- Положение ноги *sur le cou-de-pied* спереди, сзади и основное en face.
- *Battement soutenu* вперед, в сторону, назад носком в пол и на 45° en face и боком к станку на всей стопе и с подъемом на полупальцы.
- *Battement relevé lent* на 90° с V-ой позиций в сторону, вперед, назад.
- *Grand battement jeté* в V-ой позиции вперед, в сторону, назад.
- Перегибы корпуса назад и в сторону.
- I-е и III-е *port de bras* в I-ой, II-ой, V-ой позициях на всей стопе; с ногой, вытянутой на носок вперед, назад и в сторону; III-е *port de bras* с *demi-plié* на опорной ноге; с *plié* (растяжкой) без перехода с опорной ноги.
- *Pas de bourrée suivi* без продвижения и с продвижением в сторону.
- *Pas de bourrée* без перемен ног, с переменной ног en dehors et en dedans.
- Полуповорот (*demi-détourné*) в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с *demi-plié*.
- Полный поворот (*détourné*) в V позиции к станку и от станка с переменной ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с *demi-plié*.
- Полуповороты на одной ноге en dehors et en dedans на всей стопе и на полупальцах с рабочей ногой в положении *sur le cou-de-pied*.
- *Préparation* к *pirouette sur le cou-de-pied* с V-й позиций en dehors et dedans.

2.1.2

Тема: *Классический экзерсис на середине зала*

Теория: понятия – адажио, экзерсис, *epaulement croisée et effacée, coupé-шаг.*

Практика: выполнение упражнений.

Упражнения экзерсиса. Адажио.

- Точки класса (8). Положение en face, *epaulement croisée et effacée*.
- Позы: *croisée, effacée* впереди назад (носком в пол); *Arabesques* I-й, II-й.
- *Relevé c plié (en face)*.

- Plié (demi, grande) в V-ойпозициях en face и epaulement.
- I-e, II-e, III-e port de bras.
- Battementtendu с V п.; с demi-plié в V позиции в сторону, вперед, назад.
- Battementtendujeté pointe в I-ой п., с V-ой позиции в сторону, вперед, назад; с demi-plié в V-ой позиции в сторону, вперед, назад.
- Piqué en face в сторону, вперед, назад на вытянутой ноге и на demi-plié.
- Balançoire en face на вытянутой ноге и на demi-plié в I позиции.
- Rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
- Battement soutenu носком в пол во всех направлениях en face.
- Battement relevé lent во всех направлениях на 45° и на 90° en face.
- Grandbattementjeté в I-ой п. (вперед, в сторону, назад).
- Pas de bourrée suivi en face на месте и с продвижением в сторону, вперед, назад, en tournant.
- Pas de bourrée спеременнойног (en dehors et en dedans).
- Temps lié (приемом dégagé и glissé): par terre впереди назад.
- Adagio с усложнением сочетания движений, координации, различными формами port de bras, с работой корпуса и рук, поворотами и наклонами головы.
- Польшка, галоп, вальс.

Туры и вращения.

Полный поворот (détourné) в V позиции к станку, от станка, на середине зала, начиная с вытянутых ног и с demi-plié, с рабочей ногой в положении sur le cou-de-pied.

- Tour по I невыворотной позиции на 2-х ногах.
- Tourschaînés (4-8 поворотов).
- Soutenu en tournant en dehors et en dedans (целыйповорот).
- Glissade en tournant en dehors et en dedans (целый поворот) с продвижением в сторону и вперед по диагонали.
- Pirouette en dedans с coupé-шагапопрямой (pirouettes piqués) (4-8).
- Préparation к pirouette и pirouette sur le cou-de-pied с V-ойпозиций en dehors et dedans.

2.1.3 Тема:Аллегро

Теория: понятия – jeté, chassée.

Практика: выполнение упражнений – прыжки.

- Tempssauté по I-ой, II-ой, V-ой позициям (у станка и на середине) entournantendehorsetendedans на ¼ поворота.
- Temps sauté по V-ой позиции с продвижением вперед, в сторону и назад.
- Changementdepieds (у станка и на середине).
- Pas échappé во II-ю позицию (у станка и на середине).
- Pas assemblé с открыванием ноги в сторону, вперед, назад en face.
- Pas jeté с открыванием ноги в сторону, вперед, назад en face.
- Pasglissade в сторону, вперед, назад.
- Pas de chat.
- Sissonne fermée в сторону, вперёд, назад.
- Petit pas chassée en face с продвижением вперед, в сторону, назад.

- Tempslevé в позах I и Parabesques (сценический sissonne) с шага, с paschassée.

2.1.4 Тема: Упражнения на пальцах (индивидуально)

Теория: понятия - Pas coupé, Pas couru.

Практика: выполнение упражнений.

Упражнения на пальцах у станка.

- Relevé с опусканием в партер (растяжка подъёма)
- Relevé по I, II, и V позициям, по IV позиции en face.
- Pas échappé во II п. с I и V п., в IV п. в позы croisée, effacée.
- Pas assemblé soutenu (с отрыванием ноги в сторону).
- Pas glissade с продвижением вперёд, в сторону и назад.
- Pas coupé.
- Pas de bourrée попеременно ног (en dehors et en dedans) .
- Pas de bourrée suivi en face на месте и с продвижением.
- Pas couru вперед и назад.

Упражнения на пальцах на середине зала.

- Relevé по I, II, и V позициям.
- Pas échappé во II позицию с I и V позиции.
- Pas glissade с продвижением вперёд.
- Pas de bourrée suivi en face на месте, en tournant испродвижением.
- Pas couru вперед и назад.

2.1.5 Тема: Упражнения в партере.

Теория: понятия - натянутасть, выворотность, гибкость, развернутость, сила.

Практика: выполнение упражнений.

- Упражнения на стопы сгибание-разгибание, отведение-приведение, «сердечко», разворот стоп поочередно и одновременно на I позицию в различных И.П.
- Упражнения на растягивание подколенных связок: активный стретчинг, «домик».
- Складки, шпагаты во всех И.П., «бабочка», «лягушка», «ромбик», «рыбка».
- Plié (demi, grande) в положении лежа на спине
- Battement tendu с I-ой п. (вперед, в сторону, назад) в положении лежа на спине, на животе.
- Battement tendu jeté в I-ой п. (вперед, в сторону, назад) в положении лежа на спине, на животе.
- Rond de jambe (en dehors и en dedans на ¼ круга) в положении лежа на спине.
- Grand battement jeté в I-ой п. (вперед, в сторону, назад) в положении лежа на спине, на животе.
- Упражнения на спину: «ласточка», «лодочка», «планка», перегибы корпуса в положении стоя на коленях, 1-ое port de bras в положении лежа на животе «рыбка».

2.2 Подраздел: Народный танец

2.2.1 Тема: Элементы народного танца.

Теория: понятия – хлопушки, присядки.

Практика: выполнение упражнений.

- Позиции ног: 5 выворотных (классического танца) - I, II, III, IV, V; 5 прямых; 5 свободных, 2 закрытые.
- 7 позиций рук: I, II, III позиции аналогичны I, II, III позициям рук классического танца; I-VII – народные. Подготовительное и 2 основных положения рук. Подготовка к началу движения (préparation).
- Положения рук в групповых танцах: круг, «звездочка», «карусель», «корзиночка», «цепочка». Обращение с платочком (жен.), характерные положения рук с платочком у девушек, характерные положения рук у юношей.
- Шаги народного танца: «полька» (вперед, в повороте на месте); «галоп» вправо, влево (по 8, по 4, по 2 раза); сочетание шага «польки» с шагом «галопа»; «переменный» шаг (3 шага вперед с фиксацией ноги вперед книзу и назад на носок); «припадание».
- Основные движения народного танца: «ковырялочка» (простая, с притопом, с поворотом, с подскоком); «гармошка», «ёлочка», «моталочка», «маятник», «молоточки».
- Хлопки и хлопушки: одинарные, двойные, тройные (фиксирующие удары и скользящие удары); в ладоши; по бедру; по голенищу сапога.
- Подготовительные движения к присядкам и полуприсядкам (плавное и резкое опускание вниз): по первой прямой; первой, второй свободной позициям; «мячик» - подскоки по первой прямой позиции; «мячик» - подскоки по первой, второй свободной позициям.
- Повороты на 2-х ногах, на 1-ой ноге на месте ($1/4$, $1/2$, полный поворот); в подскоке по диагонали и на месте; «Гвоздики» по диагонали.

2.3 Подраздел: «Репетиционно-постановочная работа»

2.3.1 Тема: Композиции классического танца.

Теория: понятия – хореографический рисунок (статический, одноплановый, многоплановый, симметричный, асимметричный, динамический, геометрический).

Практика: выполнение комбинаций и композиций классического танца.

- Комбинации из 4-5 выученных движений и упражнений.
- Детский классический танец, состоящий из 4-5 танцевальных комбинаций, 4-5 перестроений в рисунках, длительностью 2.30-3.00 минут (детский танец из балета «Дюймовочка», «Щелкунчик», «Коппелия», «Русалочка»)

2.3.2 Тема: Композиции эстрадного танца.

Теория: понятия - техника исполнения двигательного действия.

Практика: выполнение комбинаций и композиций эстрадного танца.

Сюжетные или тематические:

- Комбинации из 4-5 выученных танцевальных движений.
- Эстрадный сюжетный танец, состоящий из 4-5 танцевальных комбинаций, 4-5 перестроений в рисунках, длительностью 2.30-3.00 минут («Друзья», «Колючая история», «Лялечки», «Гипноз», «Барби игрушки» и др.)

Композиции народно-стилизованного танца:

- Комбинации из 4-5 выученных танцевальных движений.
- Народно-стилизованная танец, состоящий из 4-5 танцевальных комбинаций, 4-5 перестроений в рисунках, длительностью 2.30-3.00 минут («Русская матрешка», «Калинка», «Земляничное варенье», «Капитошка» и др.)

3 Раздел: ФСД (Физкультурно-спортивная деятельность)

3.1 Подраздел: «Оздоровительные системы»

3.1.1 Тема: Базовая оздоровительная аэробика.

Теория: понятия - название исполняемых аэробных упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

- Основные танцевальные движения в комбинациях и со сменой направлений движения.
- Упражнения спортивной аэробики, несложные по координации комбинации движений: djumpingdjek с поворотами на 90°, 180°; knee-up вперед, в сторону, в сочетаниях; kick вперед, в сторону, назад, в сочетаниях; вылеты с двух ног на две: ноги вместе, врозь, с упора присев; тур в воздухе на 360° с двух ног, с упора присев, с продвижением.
- Стретчинг в партере: «бабочка», «лягушка», «ромбик», наклоны вперед, в сторону в положении сед ноги вместе, ноги врозь.

3.2 Подраздел: «ОФП»

3.2.1 Тема: Упражнения ОФП (на развитие конкретных физических качеств, коррекции телосложения).

Теория: понятия - названия упражнений.

Практика: выполнение упражнений для укрепления определенных групп мышц, количество повтора 15-20 раз – одно упражнение, 4 раза весь комплекс.

- Бедро спереди: приседания; махи вперед; сгибание и разгибание ног (лежа, сидя); прыжки: обычные, «кенгуру», коленями к груди, ноги врозь.
- Бедро сзади: «поджатые» прыжки.
- Бедро внутри из И.П.: лежа, сидя, стоя - разведение и сведение ног (прямых, полусогнутых); отведение и приведение ноги в сторону (лежа, сидя).
- Бедро сбоку: И.П.: лежа, сидя, стоя - отведение бедра в сторону.
- Большие ягодичные мышцы: махи назад; приседание.
- Талия: наклоны туловища; повороты.
- Пресс сверху: лежа на спине подъем туловища вперед в положении сидя.
- Пресс снизу - И.П.: лежа, сидя, подъем ног (прямых, согнутых);
- Грудные мышцы: отжимания с различным положением кистей рук.
- Мышцы спины: лежа на животе: подъем рук и ног.
- Мышцы голени: подъем на носки, прыжки на носках.

3.2.2 Тема: Основные движения, ОРУ и строевые упражнения.

Теория: понятия - названия движений и упражнений.

Практика: выполнение физических упражнений.

- Все виды ходьбы с различными положениями и движениями рук, в разных направлениях: по кругу, змейкой, в рассыпную, в разных темпах.

- Все виды бега в разных направлениях, в разных темпах.
- Прыжки: подпрыгивание на двух (одной) ногах, на высоту, с высоты, в длину с места, в высоту с места, со скакалкой.
- Движения головой (повороты, наклоны, круговое движение).
- Движения руками в различном положении и направлении (рывок, круг, мах, сгибание-разгибание).
- Движения кистями рук в различном положении и направлении (круг, сгибание-разгибание, отведение-приведение).
- Движения корпусом тела в различном положении и направлении (наклон, поворот, прогиб, изгиб).
- Движения ногами в различном положении и направлении (круг, мах, сгибание-разгибание, отведение-приведение).
- Все виды построений и перестроений.
- Повороты: направо, налево, вполоборота направо и налево, кругом; способами «переступанием», «прыжком» и «по разделениям»; размыкания и смыкания: обычным, приставным, с крестным шагом, прыжком, бегом.
- Спортивные игры: «Выше ноги от земли», «Салки», «Чай-чай –выручай», «Кто сильнее», «Кто выше», «Кто дольше», «Космонавты», «Карлики-великаны», «Берег – река».
- Эстафеты «Тачки», «Паучки», «Зайцы», с различными заданиями, с использованием спортивного инвентаря и др.

3.3 Подраздел: «Акробатика»

3.3.1 Тема: *Акробатические упражнения на развитие физических качеств: координацию, силу, выносливость.*

Теория: понятия - название исполняемых упражнений.

Практика: выполнение упражнений на развитие физических качеств.

- Упражнения на развитие силы: «ласточка», «звездочка», «лодочка», планка, вис, удержание ног, удержание туловища.
- Упражнения на равновесие и гибкость: стойка на лопатках без рук; стойка на груди; мост из И.П. стоя на коленях, стоя; узкий мост, с одной ногой, широкий мост; затяжка с удержанием ноги в сторону, вперед, назад.
- Упражнения на координацию, силу и гибкость: группировка, пережат (вперед, назад, боком); кувырки (вперед, назад, боком, с различным положением ног и из различного И.П. - прямые, в группировке, вместе, врозь, 2-5 кувырков в темпе); перевороты: «колесо» (переворот боком); стойка-мост, переворот вперед на 1 ногу, переворот назад.

3.3.2 Тема: *Упражнения на гибкость, пассивный стретчинг.*

Теория: понятия - названия упражнений.

Практика: выполнение упражнений на гибкость активный стретчинг и с помощью педагога – пассивный стретчинг.

- Упражнения на развитие гибкости: «корзиночка», «лампочка»; «бабочка», «лягушка», «солнышко»; складки (ноги вместе, ноги врозь, узкая - ноги врозь); шпагаты (на правую ногу, на левую ногу, прямой шпагат, с провисанием); «домик», вертикальное равновесие; затяжки вперед, в сторону, с опорой и без опоры.

- Складки, шпагаты, затяжки, вертикальное равновесие, прогиб и загиб спины с помощью педагога.
- Растяжка на выворотность и развернутость («лягушка на спине», «ромбик», «рыбка»), подъемов стопы, подколенной связки в положении шпагата, с использованием провисания с помощью педагога и в парах.

**2.6. Учебный план
7-й год обучения (10-11 лет)**

**Физкультурно-спортивная деятельность:
ОДС, ОФП и акробатика**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организа- ции заня- тий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика		
3	ФСД					
3.1	Подраздел: «ОДС»					
	Базовая оздоровительная и спортивная аэробика	18	2	16	Фрон- тальная	Педагогическое наблюдение
3.2	Подраздел: «ОФП»					
3.2.1	Упражнения ОФП (на развитие конкретных физических качеств, коррекции телосложения).	36	4	32	Фрон- тальная, групповая, инди- видуальная	Педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг; анализ продукта деятельности детей на заня- тии; анализ спо- собов деятель- ности детей на занятии, контроль дея- тельности детей на занятии.
3.2.2	Основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения.	9	1	8		
3.3	Подраздел: «Акробатика»					
3.3.1	Упражнения на гибкость, равновесие и координацию.	27	5	22	Фрон- тальная, групповая, инди- видуальная	
3.3.2	Сложные акробатические упражнения и поддержки.	36	6	30	групповая, инди- видуальная	
Итого часов:		108	18	90		

2.7. Содержание учебного плана 7-й год обучения (10-11 лет)

3.1 Подраздел: «Оздоровительные системы»

Тема: *Базовая оздоровительная аэробика.*

Теория: понятия - название исполняемых аэробных упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

- Основные танцевальные движения в комбинациях и со сменой направлений движения.
- Упражнения спортивной аэробики, несложные по координации комбинации движений: djumpingdjek с поворотами на 90°, 180°; knee-up вперед, в сторону, в сочетаниях; kick вперед, в сторону, назад, в сочетаниях; вылеты с двух ног на две: ноги вместе, врозь, с упора присев; тур в воздухе на 360° с двух ног, с упора присев, с продвижением.
- Стретчинг в партере: «бабочка», «лягушка», «ромбик», наклоны вперед, в сторону в положении сед ноги вместе, ноги врозь.

3.2 Подраздел: «ОФП»

3.1 Тема: *Упражнения ОФП (на развитие конкретных физических качеств, коррекции телосложения).*

Теория: понятия - названия упражнений.

Практика: выполнение силовых упражнений для укрепления определенных групп мышц, количество повтора 15-20 раз – одно упражнение, 4 раза весь комплекс.

- Бедро спереди: приседания; махи вперед; сгибание и разгибание ног (лежа, сидя); прыжки: обычные, «кенгуру», коленями к груди, ноги врозь.
- Бедро сзади: «поджатые» прыжки.
- Бедро внутри из И.П.: лежа, сидя, стоя - разведение и сведение ног (прямых, полусогнутых); отведение и приведение ноги в сторону (лежа, сидя).
- Бедро сбоку: И.П.: лежа, сидя, стоя - отведение бедра в сторону.
- Большие ягодичные мышцы: махи назад; приседание.
- Талия: наклоны туловища; повороты.
- Пресс сверху: лежа на спине подъем туловища вперед в положении сидя.
- Пресс снизу - И.П.: лежа, сидя, подъем ног (прямых, согнутых);
- Грудные мышцы: отжимания с различным положением кистей рук.
- Мышцы спины: лежа на животе: подъем рук и ног.
- Мышцы голени: подъем на носки, прыжки на носках.

3.2 Тема: *Основные движения, ОРУ и строевые упражнения.*

Теория: понятия - названия движений и упражнений.

Практика: выполнение физических упражнений.

- Все виды ходьбы с различными положениями и движениями рук, в разных направлениях: по кругу, змейкой, в рассыпную, в разных темпах.
- Все виды бега в разных направлениях, в разных темпах.
- Прыжки: подпрыгивание на двух (одной) ногах, на высоту, с высоты, в длину с места, в высоту с места, со скакалкой.
- Движения головой (повороты, наклоны, круговое движение).

- Движения руками в различном положении и направлении (рывок, круг, мах, сгибание-разгибание).
- Движения кистями рук в различном положении и направлении (круг, сгибание-разгибание, отведение-приведение).
- Движения корпусом тела в различном положении и направлении (наклон, поворот, прогиб, изгиб).
- Движения ногами в различном положении и направлении (круг, мах, сгибание-разгибание, отведение-приведение).
- Все виды построений и перестроений.
- Повороты: направо, налево, вполоборота направо и налево, кругом; способами «переступанием», «прыжком» и «по разделениям»; размыкания и смыкания: обычным, приставным, с крестным шагом, прыжком, бегом.
- Спортивные игры: «Выше ноги от земли», «Салки», «Чай-чай –выручай», «Кто сильнее», «Кто выше», «Кто дольше», «Космонавты», «Карлики-великаны», «Берег – река».
- Эстафеты «Тачки», «Паучки», «Зайцы», с различными заданиями, с использованием спортивного инвентаря и др.

3.3 Подраздел: «Акробатика»

3.3.1 Тема: *Акробатические упражнения на развитие физических качеств: координацию, силу, выносливость.*

Теория: понятия – лопатки, предплечья, арабский переворот, поддержка, пирамида, курбет, фляг.

Практика: упражнения на развитие физических качеств.

- Упражнения на равновесие, силу и гибкость:
- стойки: на лопатках, на голове, на груди, на предплечьях, на руках;
- затяжки: с удержанием ноги вперед, в сторону, назад (одной и двумя руками); с поворотами, в прыжке, с вращением на полупальцах, с поворотами в прыжке; вертикальное равновесие;
- удержание ноги вперед, в сторону; назад (ласточка);
- мост из И.П. стоя на коленях, стоя; узкий мост, с одной ногой, широкий.
- Упражнения на координацию, гибкость, силу и равновесие:
- группировка, перекаты: вперед, назад, в стороны; все виды кувырков;
- все виды перекидок и переворотов, арабский переворот.
- Сложные акробатические упражнения:
- «курбет», «рандат», комбинации из элементов акробатики;
- упражнения в парах, в тройках, групповые: поддержки, пирамиды.

3.3.2 Тема: *Упражнения на гибкость - пассивный стретчинг.*

Теория: понятия - названия упражнений.

Практика: выполнение упражнений на гибкость активный стретчинг и с помощью педагога.

- Складки, шпагаты, затяжки, вертикальное равновесие, прогиб и загиб спины с помощью педагога.
- Растяжка на выворотность и развернутость («лягушка на спине», «ромбик», «рыбка») подъемов стопы, подколенной связки в положении

шагата, с использованием провисания с помощью педагога и в парах.

2.8. Учебно-тематический план 10-14-й год обучения (13-18 лет)

Физкультурно-спортивная деятельность: ОДС, ОФП и акробатика

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика		
3	ФСД					
3.1	Подраздел: «ОДС»					
	Базовая оздоровительная и спортивная аэробика	18	2	16	Фронтальная	Пед. наблюдение
3.2	Подраздел: «ОФП»					
	Упражнения ОФП (на развитие конкретных физических качеств, коррекции телосложения).	36	2	34	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг; анализ продукта деятельности детей на занятии; контроль деятельности детей на занятии.
3.3	Подраздел: «Акробатика»					
3.3.1	Упражнения на гибкость, равновесие и координацию.	36	2	34	Фронтальная, групповая, индивидуальная	
3.3.2	Сложные акробатические упражнения и поддержки.	9	1	8		
3.3.3	Спортивные прыжки	9	1	8		
Итого часов:		108	8	100		

2.9. Содержание учебного плана 10-й год обучения (13-14 лет)

Раздел: ФСД (Физкультурно-спортивная деятельность)

3.1 Подраздел: «Оздоровительные системы»

Тема: *Базовая оздоровительная и спортивная аэробика.*

Теория: понятия - название исполняемых аэробных упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

- Комплекс аэробики в разных темпах, со сложными координационными перестроениями, с использованием спортивной аэробики.
- Упражнения спортивной аэробики, основные движения и прыжки: варианты прыжков усложнятся амплитудой движения, поворотами корпуса, сложными комбинациями, сменой темпа движений.
- Стретчинг в партере с провисанием, утяжелителями, в парной работе.

3.2 Подраздел: «ОФП»

Тема: *Упражнения ОФП.*

Теория: понятия - названия упражнений.

Практика: выполнение силовых упражнений для укрепления определенных групп мышц, количество повтора 20-25 раз – одно упражнение, 4-5 раз весь комплекс.

- Бедро спереди: приседания; махи вперед; сгибание и разгибание ног (лежа, сидя); прыжки: обычные, «кенгуру», коленями к груди, ноги врозь.
- Бедро сзади: «поджатые» прыжки.
- Бедро внутри из И.П.: лежа, сидя, стоя - разведение и сведение ног (прямых, полусогнутых); отведение и приведение ноги в сторону (лежа, сидя).
- Бедро сбоку: И.П.: лежа, сидя, стоя - отведение бедра в сторону.
- Большие ягодичные мышцы: махи назад; приседание.
- Талия: наклоны туловища; повороты; скручивание.
- Пресс сверху: лежа на спине подъем туловища вперед в положении сидя.
- Пресс снизу - И.П.: лежа, сидя, подъем ног (прямых, согнутых);
- Грудные мышцы: отжимания с различным положением кистей рук.
- Мышцы спины: лежа на животе: подъем рук и ног поочередно и одновременно; планка, лодочка.
- Мышцы голени: подъем на носки, прыжки на носках.

3.3 Подраздел: «Акробатика»

3.3.1 Тема: *Акробатические упражнения на развитие физических качеств: координацию, силу, выносливость.*

Теория: понятия - название исполняемых упражнений.

Практика: выполнение упражнений на развитие физических качеств.

• **Упражнения на равновесие, силу и гибкость:**

- стойки: на лопатках, на голове, на груди, на предплечьях, на руках;

- затяжки вперед, в сторону, назад (одной и двумя руками); с поворотами, в прыжке, с вращением на полупальцах, с поворотами в прыжке;
- вертикальное равновесие; удержание ноги вперед, в сторону; назад;
- все виды моста.
- **Упражнения на координацию, гибкость, силу и равновесие:** все виды перекидок и переворотов, перекаты, все виды кувырков.
- **Упражнения на гибкость - пассивный стретчинг.**
- Складки, шпагаты, затяжки, вертикальное равновесие, прогиб и загиб спины с помощью педагога и в парах.
- Растяжка на выворотность и развернутость с использованием провисания с помощью педагога и в парах.

3.3.2 Тема: Сложные акробатические упражнения:

Теория: понятия - название выполняемых упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

- «Курбет», «рандат», «фляг» (индивидуально), «сальто» (индивидуально); перевороты со сменой ног, арабский переворот.
- Комбинации из элементов акробатики.
- Упражнения в парах, в тройках, групповые: поддержки, пирамиды.

3.3.3 Тема: Спортивные прыжки

Теория: понятия - название выполняемых упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

- Прыжок в касание вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90°, 180°.
- Прыжок «подбивной» вперед, в сторону, назад, с поворотом.
- Прыжок со сменой ног с поворотом на 90°.
- Открытый прыжок с поворотом на 180° в касание, в подбивной, со сменой ног, в кольцо, в касание-кольцо. Прыжок шагом в кольцо.
- Прыжок шагом с поворотом на 180°.
- Разножка. Разножка с поворотом на 180°.
- Прыжок в поперечный шпагат.

2.10. Содержание учебного плана 11-й год обучения (14-15 лет)

Раздел: ФСД (*Физкультурно-спортивная деятельность*)

3.1 Подраздел: «Оздоровительные системы»

Тема: *Базовая оздоровительная и спортивная аэробика.*

Теория: понятия - название исполняемых аэробных упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

- Комплекс аэробики в разных темпах, со сложными координационными перестроениями, с использованием спортивной аэробики.
- Упражнения спортивной аэробики, основные движения и прыжки: варианты прыжков усложнятся амплитудой движения, поворотами корпуса, сложными комбинациями, сменой темпа движений.
- Стретчинг в партере с провисанием, утяжелителями, в парной работе.

3.2 Подраздел: «ОФП»

Тема: *Упражнения ОФП.*

Теория: понятия - названия упражнений.

Практика: выполнение силовых упражнений для укрепления определенных групп мышц, количество повтора 20-25 раз – одно упражнение, 4-5 раз весь комплекс.

- Бедро спереди: приседания; махи вперед; сгибание и разгибание ног (лежа, сидя); прыжки: обычные, «кенгуру», коленями к груди, ноги врозь.
- Бедро сзади: «поджатые» прыжки.
- Бедро внутри из И.П.: лежа, сидя, стоя - разведение и сведение ног (прямых, полусогнутых); отведение и приведение ноги в сторону (лежа, сидя).
- Бедро сбоку: И.П.: лежа, сидя, стоя - отведение бедра в сторону.
- Большие ягодичные мышцы: махи назад; приседание.
- Талия: наклоны туловища; повороты; скручивание.
- Пресс сверху: лежа на спине подъем туловища вперед в положении сидя.
- Пресс снизу - И.П.: лежа, сидя, подъем ног (прямых, согнутых);
- Грудные мышцы: отжимания с различным положением кистей рук.
- Мышцы спины: лежа на животе: подъем рук и ног поочередно и одновременно; планка, лодочка.
- Мышцы голени: подъем на носки, прыжки на носках.

3.3 Подраздел: «Акробатика»

3.3.1 Тема: *Акробатические упражнения на развитие физических качеств: координацию, силу, выносливость.*

Теория: понятия - название исполняемых упражнений.

Практика: выполнение упражнений на развитие физических качеств.

- **Упражнения на равновесие, силу и гибкость:**
- Стойки: на лопатках, на голове, на груди, на предплечьях, на руках.
- Затяжки вперед, в сторону, назад (одной и двумя руками); с поворотами, в прыжке, с вращением на полупальцах, с поворотами в прыжке. Все виды моста.

- Вертикальное равновесие; удержание ноги вперед, в сторону, назад.
- **Упражнения на координацию, гибкость, силу и равновесие:**
- Все виды перекидок и переворотов, перекаты, все виды кувырков.
- **Упражнения на гибкость - пассивный стретчинг.**
- Складки, шпагаты, затяжки, вертикальное равновесие, прогиб и загиб спины с помощью педагога и в парах.
- Растяжка на выворотность и развернутость с использованием провисания с помощью педагога и в парах.

3.3.2 Тема: Сложные акробатические упражнения

Теория: понятия - название исполняемых упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

- «Курбет», «рандат», «фляг» (индивидуально), «сальто» (индивидуально); перевороты со сменой ног, арабский переворот.
- Комбинации из элементов акробатики.
- Упражнения в парах, в тройках, групповые: поддержки, пирамиды.

3.3.3 Тема: Спортивные прыжки

Теория: понятия - название исполняемых упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

- Прыжок в касание вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90°, 180°.
- Прыжок «подбивной» вперед, в сторону, назад, с поворотом.
- Прыжок со сменой ног с поворотом на 90°.
- Открытый прыжок с поворотом на 180° в касание, в подбивной, со сменой ног, в кольцо, в касание-кольцо.
- Прыжок шагом в кольцо. Прыжок шагом с поворотом на 180°.
- Разножка. Разножка с поворотом на 180°
- Прыжок в поперечный шпагат.

2.11.Содержание учебного плана 12-й год обучения (15-16 лет)

Радел: ФСД (Физкультурно-спортивная деятельность)

3.1 Подраздел: «Оздоровительные системы»

Тема: *Базовая оздоровительная и спортивная аэробика.*

Теория: понятия - название исполняемых аэробных упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

- Комплекс аэробики в разных темпах, со сложными координационными перестроениями, с использованием спортивной аэробики.
- Упражнения спортивной аэробики, основные движения и прыжки.
- Стретчинг в партере с провисанием, утяжелителями, в парной работе.

3.2 Подраздел: «ОФП»

Тема: *Упражнения ОФП.*

Теория: понятия - названия упражнений.

Практика: выполнение силовых упражнений для укрепления определенных групп мышц, количество повтора 20-25 раз – одно упражнение, 4-5 раз весь комплекс.

- Бедро спереди: приседания; махи вперед; сгибание и разгибание ног (лежа, сидя); прыжки: обычные, «кенгуру», коленями к груди, ноги врозь.
- Бедро сзади: «поджатые» прыжки.
- Бедро внутри из И.П.: лежа, сидя, стоя - разведение и сведение ног (прямых, полусогнутых); отведение и приведение ноги в сторону.
- Бедро сбоку: И.П.: лежа, сидя, стоя - отведение бедра в сторону.
- Большие ягодичные мышцы: махи назад; приседание.
- Талия: наклоны туловища; повороты; скручивание.
- Пресс сверху: лежа на спине подъем туловища вперед в положении сидя.
- Пресс снизу - И.П.: лежа, сидя, подъем ног (прямых, согнутых);
- Грудные мышцы: отжимания с различным положением кистей рук.
- Мышцы спины: лежа на животе: подъем рук и ног поочередно и одновременно; планка, лодочка.
- Мышцы голени: подъем на носки, прыжки на носках.

3.3 Подраздел: «Акробатика»

3.3.1 Тема: *Акробатические упражнения на развитие физических качеств: координацию, силу, выносливость.*

Теория: понятия - название исполняемых упражнений.

Практика: выполнение упражнений на развитие физических качеств.

- Упражнения на равновесие, силу и гибкость: стойки (на лопатках, на голове, на груди, на предплечьях, на руках); затыжки, вертикальное равновесие; все виды моста.
- Упражнения на координацию, гибкость, силу и равновесие: все виды перекидок и переворотов, перекаты, все виды кувырков.

3.3.2 Тема: *Сложные акробатические упражнения*

Теория: понятия - название исполняемых упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

- «Курбет», «рандат», «фляг» (индивидуально), «сальто» (индивидуально); перевороты со сменой ног, арабский переворот: комбинации; упражнения в парах, в тройках, групповые: поддержки, пирамиды.

3.3.3 Тема: Спортивные прыжки

Теория: понятия - название исполняемых упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

- Прыжок в касание вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90°, 180°; «подбивной» вперед, в сторону, назад, с поворотом; со сменой ног с поворотом на 90°. Открытый прыжок с поворотом на 180° в касание, в подбивной, со сменой ног, в кольцо, в касание-кольцо; прыжок шагом в кольцо, разножка, прыжок в поперечный шпагат.

2.12. Содержание учебного плана 13-14-й год обучения (16-18 лет)

Радел: ФСД (Физкультурно-спортивная деятельность)

3.1 Подраздел: «Оздоровительные системы»

Тема: Базовая оздоровительная и спортивная аэробика.

Теория: понятия - название исполняемых аэробных упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

- Комплекс аэробики в разных темпах, со сложными координационными перестроениями, с использованием спортивной аэробики.
- Упражнения спортивной аэробики, основные движения и прыжки, усложненные амплитудой движения, поворотами корпуса, сложными комбинациями, сменой темпа движений.

3.2 Подраздел: «ОФП»

Тема: Упражнения ОФП.

Теория: понятия - названия упражнений.

Практика: выполнение упражнений для укрепления групп мышц, количество повтора 20-25 раз – одно упражнение, 4-5 раз весь комплекс.

- Бедро спереди: приседания; махи вперед; сгибание и разгибание ног (лежа, сидя); прыжки: обычные, «кенгуру», коленями к груди, ноги врозь.
- Бедро сзади: «поджатые» прыжки.
- Бедро внутри из И.П.: лежа, сидя, стоя - разведение и сведение ног (прямых, полусогнутых); отведение и приведение ноги в сторону.
- Бедро сбоку: И.П.: лежа, сидя, стоя - отведение бедра в сторону.
- Большие ягодичные мышцы: махи назад; приседание.
- Талия: наклоны туловища; повороты; скручивание.
- Пресс сверху: лежа на спине подъем туловища вперед в положении сидя.
- Пресс снизу - И.П.: лежа, сидя, подъем ног (прямых, согнутых);
- Грудные мышцы: отжимания с различным положением кистей рук.
- Мышцы спины: лежа на животе: подъем рук и ног поочередно и одновременно; планка, лодочка.
- Мышцы голени: подъем на носки, прыжки на носках.

3.3 Подраздел: «Акробатика»

3.3.1 Тема: Акробатические упражнения на развитие физических качеств: координацию, силу, выносливость.

Теория: понятия - название исполняемых упражнений.

Практика: выполнение упражнения на развитие физических качеств.

- Стойки, затяжки, равновесие, все виды моста, перекидок и переворотов, перекаты, кувырков, складки, шпагаты, прогиб и загиб спины.
- Растяжка на выворотность и развернутость с использованием провисания с помощью педагога и в парах.

3.3.2 Тема: Сложные акробатические упражнения:

Теория: понятия - название исполняемых упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

- «Курбет», «рандат», «фляг» (индивидуально), «сальто» (индивидуально); перевороты со сменой ног, арабский переворот. Комбинации из элементов акробатики; упражнения в парах, в тройках, поддержки, пирамиды.

3.3.3 Тема: Спортивные прыжки

Теория: название исполняемых упражнений.

Практика: выполнение упражнений.

- Прыжок в касание вперед, назад, в сторону, с поворотом на 90°, 180°; «подбивной» вперед, в сторону, назад, с поворотом; со сменой ног с поворотом на 90°; открытый прыжок с поворотом на 180° в касание, в подбивной; в кольцо, в касание-кольцо; прыжок шагом в кольцо; разножка рывком и с прямыми ногами, с поворотом на 180° (индивидуально); прыжок в поперечный шпагат.

III. Содержание программы

Кадровое обеспечение – программу может реализовать педагог дополнительного образования, квалификация педагога (высшее или среднее специальное образование).

Ожидаемые результаты базового уровня (основы знаний, хореография)

Предметные:

- знают и соблюдают правила техники безопасности;
- знают основы гигиены и здоровья;
- имеют первичные знания об истории классического танца;
- владеют понятиями и техникой исполнения, содержательности ракурсов, поз, жестов, отражающих форму и содержание двигательного действия классического танца;
- знают и демонстрируют техники основных упражнений и движений; способны сочетать различные движения классического экзерсиса;
- владеют новыми понятиями и техникой исполнения элементов народного танца;
- выразительно, свободно, самостоятельно танцуют под музыку; передают характер музыки в движении, пластике, игровом образе; используют разнообразные движения в импровизации; точно координируют движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- систематизированы знания разновидностей танцев: классический, эстрадный, народный, современный (сюжетные, тематические, стилизованные);
- способны ориентироваться в сценическом пространстве;
- исполняют хореографические произведения и программы в различных жанровых направленностях (детский танец, классический, народно-стилизованный, эстрадный), техниках и хореографических формах (соло, дуэт, ансамбль);
- владеют понятиями и названиями упражнений на французском языке (на уровне не ниже применяемого в классическом танце);
- способны запоминать и стилистически верно воспроизводить текст хореографического произведения (порядок танцевальных движений, сочиненный хореографом);
- самостоятельно работают при закреплении и совершенствовании техники исполнения отдельных танцевальных движений.

Метапредметные:

- способны импровизировать на заданную тему, музыку, способны к самовыражению в танцевальных композициях;
- наличие навыков танцевального восприятия;
- участвуют в конкурсах, фестивалях и концертных мероприятиях;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач;

- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональная отзывчивость; уважительное отношение к историко-культурным традициям;
- наличие представлений о хореографии как виде искусства, его особенностях, разновидностях;
- способен управлять своим поведением, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умение оценивать правильность выполнения движения и упражнения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей деятельности;
- сформированность чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с хореографическим искусством;
- способен к соблюдению правил культуры здорового и безопасного образа жизни, а также к организации свободного времени.

Личностные:

- коммуникативны, осознают свою значимость в коллективе;
- способны к сопереживанию, критике и самокритике, осуществляют взаимовыручку и поддержку, оценивать достоинства и недостатки свои и сверстников;
- сформирован интерес к танцевальному искусству;
- обладают организованностью, дисциплинированностью, самостоятельностью, коммуникативными качествами;
- владеют культурой движения, культурой сцены;
- сформирована мотивация на продолжение обучения в области хореографического искусства.

Формы промежуточной диагностики:

- тестирование;
- зачет;
- показательные выступления;
- контрольное занятие;
- мастер-класс.

Формы итоговой аттестации:

- тестирование;
- участие в хореографических конкурсах и фестивалях;
- творческий отчет (концерт).

Продвинутый уровень
(основы знаний, хореография, ОДС, ОФП и акробатика)

Предметные:

- соблюдают технику безопасности;
- усвоили теоретический и практический материал: знают терминологию и методику исполнения изучаемых упражнений (на французском, английском языке) применяют знания на практике;
- систематизированы теоретические знания и практические умения в области хореографии, общей физической и спортивной подготовки;
- ориентируются в истории хореографического искусства; понимают эстетическую значимость хореографии в современном мире; испытывают потребность в углубленном изучении данных направлений хореографии; самостоятельно работают с информацией из различных источников, анализируют и отбирают необходимую информацию;
- владеют техникой исполнения, содержательности ракурсов, поз, жестов, отражающих форму и содержание двигательного действия;
- видят и исправляют технические, стилевые и иные ошибки собственные и других обучающихся;
- эффективно работают над хореографическим произведением методами репетиционной работы; запоминают хореографический материал и воспроизводят хореографические тексты; исполняют танцевальную композицию;
- владеют навыками исполнения танцевального движения, акробатического и сценического трюка в сложных формах и комбинациях;
- исполняют хореографические произведения и программы в различных жанровых направленностях, техниках и хореографических формах;
- сформированы навыки самостоятельной работы при закреплении и совершенствовании техники исполнения отдельных танцевальных движений и комбинаций, трюковых элементов, сольных партий и номеров;
- принимают участие в конкурсах, конференциях различного уровня.

Метапредметные:

- применяют методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального и физического развития, повышения культурного уровня;
- используют методы физического воспитания и самовоспитания;
- осуществляют физическое, духовное и интеллектуальное саморазвитие, эмоциональную саморегуляцию и самоподдержку;
- способны к художественному воплощению хореографического произведения в движении, хореографическом тексте, жесте, ритме, динамике;
- владеют эффективными способами работы над хореографическим произведением, методами воплощения хореографического образа;
- импровизируют и сочиняют танцевальные комбинации;

- обладают индивидуальной художественной интонацией; используют широкий диапазон средств художественной выразительности; выражают себя артистично, ярко и эмоционально в исполнении танцевальных композиций.

Личностные:

- осознают свою роль и предназначение, выбирают целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, умеют принимать решения;
- осознают социальную значимость своей деятельности, обладают высокой мотивацией к ее выполнению;
- умеют ставить цели, самостоятельно выбирают пути её достижения;
- уважительно и бережно относятся к историческому наследию и культурным традициям;
- принимают нравственные обязанности по отношению к другим людям и самому себе;
- способны к критике и самокритике, критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства их развития или устранения;
- владеют различными социальными ролями в коллективе;
- способны к эмпатийности, принятию и самопринятию, конгруэнтности и креативности в процессе «личностного роста»;
- достигают высоких результатов в конкурсах различного уровня.

Формы промежуточной диагностики: тестирование; зачет; показательные выступления; контрольное занятие; мастер-класс.

Формы итоговой аттестации: тестирование; участие в хореографических конкурсах и фестивалях; творческий отчет (концерт).

IV. Методическое обеспечение

4.1. Методическое сопровождение программы

4.2. Наличие материально-технического обеспечения:

- оборудованный кабинет (станки, маты);

Наличие технических средств обучения:

- компьютер;
- аудиозаписи;
- телевизор.

4.3. Дидактический материал

- Таблицы с комплексом общеразвивающих упражнений;
- Распечатка наглядных пособий по постановке рук ног, корпуса, головы;
- Таблицы с тестами.

4.4. План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Подготовка к концертной программе к Международному празднику День учителя	1	сентябрь	ЦДТ	
2.	Концертная программа к Международному Дню учителя	1	октябрь	ЦДТ	онлайн
3.	Участие в мероприятиях в рамках Всероссийского урока безопасности детей в сети Интернет	1,4	ноябрь	ЦДТ	онлайн
4.	Подготовка и участие в Международных и Всероссийских онлайн и офлайн конкурсах и фестивалях.	1,4, 5,6	октябрь-май	ЦДТ	
5.	Подготовка и участие в онлайн-концерте «Рождество»	1,4, 5-6	декабрь-январь	ЦДТ, городской дворец культуры	
6.	«Наши руки не для скуки» - украшение костюма	2	январь-март	ЦДТ	
7.	Подготовка и участие в городском концерте «Международный женский день»	1,4, 5-6	март	ЦДТ, городской дворец культуры	
8.	Акция «Мы за чистый город»	1, 4, 5, 6	октябрь, апрель	ЦДТ	
9.	Подготовка и участие в церемонии награждения городского профессионального конкурса «Педагог года»	1, 4	март-апрель	ЦДТ	
10.	«Танцевальный марафон» -	1, 4	апрель	ЦДТ	онлайн

	развлекательно-игровая программа, посвященная Международному дню танца				
11.	Разговор о важном: «Наши герои». Мероприятия, посвящённые празднованию Дня Победы: - Акция «Белый журавлик»	1, 4, 5, 6	май	ЦДТ	
12.	«Победа живет в поколениях» - неделя, посвященная 76-й годовщине Великой Победы: «Бессмертный полк» - выставка портретов из семейных архивов обучающихся; Подготовка и проведение концертной программы для жителей города «Славим победу»	1, 4, 5, 6	май	ЦДТ, городской дворец культуры	
13.	Подготовка и проведение отчетного концерта образцового ансамбля эстрадной современной хореографии «Мираж» МБУДО «Центр детского творчества»	1, 4, 5, 6	май	городской дворец культуры	
14.	Праздник в микрорайоне, посвященный «Дню защиты детей»	1, 4, 5, 6	июнь	ЦДТ	
15.	Разговор о важном: «День независимости России». Подготовка и проведение мероприятий, посвященных Дню России	1	июнь	ЦДТ, городской дворец культуры	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
	Родительские собрания: организация учебного процесса в ЦДТ достижения и проблемы детей; 3) организация поездок на конкурсы, организация совместного досуга детей и родителей.	1, 4, 5, 6	сентябрь, ноябрь, март, май	ЦДТ	
1.	Анкетирование родителей: «Изучение семей воспитанников, социального статуса семьи»	4, 5, 6	сентябрь		
2.	Помощь родителей в подготовке к конкурсам, мероприятиям, концертам.	1, 4, 5, 6	октябрь-май		
3.	Анкетирование родителей: удовлетворённость образовательным процессом	4, 5, 6	май		

	(отношение к деятельности детского объединения, педагогам, пожелания)				
4.	Индивидуальные консультации с родителями: 1) Режим дня – нагрузка и отдых, двигательная активность школьника. 2) Питание и контроль массы тела 3) Прививка – это не опасно. 4) Опасные и неэффективные методы похудения, опасность анорексии. 5) Профилактика негативного воздействия интернет-зависимости. 6) Одаренный ребенок – кто он?	1, 4, 5, 6	октябрь-март	ЦДТ	
5.	Мероприятия, посвящённые празднованию Дня Победы: 1) Акция «Белый журавлик» «Победа живет в поколениях»; 2) неделя, посвященная 76-й годовщине Великой Победы: «Бессмертный полк» - выставка портретов из семейных архивов обучающихся.	1, 4, 5, 6	май	ЦДТ	
	«Наши руки не для скуки» - украшение костюма, мастер-классы для родителей: 1) «Как правильно расшить и украсить свой костюм»; 2) «Как правильно привести в порядок концертный костюм (стирка и отпаривание)»	4, 5, 6	январь, май	ЦДТ	
7.	Коллективные акции по оснащению кабинетов и благоустройству прилегающей территории	1, 4, 5, 6	сентябрь, июнь	ЦДТ	
8.	Отчетный концерт для родителей	1,4,5, 6	май	городской дворец культуры	

IV. Список литературы

4.1. Нормативно-правовая база:

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с поправками от 04.07.2020);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, опубликовано в «Российской газете» 31 декабря 2012 г., вступил в силу: 1 сентября 2013 г.).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации (с изменениями от 29.12.2022г.)
4. «Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30 ноября 2016 г. Протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. От 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый 07 декабря 2018г.
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей.
9. Постановление от 08.12.2020 № 289 г. Ростов-на-Дону «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
10. Стратегия социально-экономического развития Ростовской области до 2030 года.
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими, образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее- Приказ № 816);
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) разработанные Минобрнауки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование, 2015г.) Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от

04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

15. Устав МБУДО «Центр детского творчества» г. Волгодонска.

4.2. Список литературы (при написании Программы)

1. Антропова Л.В. Развитие выразительности в процессе обучения хореографическому искусству // Образование и общество. - 2011. - №4. - С.121-124.
2. Базарова Н. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – 6-е изд. – СПб: Лань: Планета музыки, 2015. – 240 с.
3. Барышникова Т.К. Азбука хореографии /Т.К. Барышникова. – М.: Айрис – пресс, 1999. -262 с.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – 9-е изд., стер. – СПб. Лань: Планета музыки, 2015. – 192 с.
5. Ерошенков И.Н. Культурно-воспитательная деятельность среди детей и подростков: учебное пособие. - М.: Владос, 2004. - 221с.
6. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: метод. пособие / И. Г.Есаулов. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1992. – 136 с.
7. Костровицкая В. С. Слитные движения. Руки: учеб. пособие / В. С. Костровицкая. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2009. – 128 с.
8. Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии: учеб. Пособие для учеб. заведений искусства и культуры. – М.: Искусство, 1979. – 184 с.
9. Мельникова Е.П. Хореографический коллектив как средство развития творческой самореализации личности / Е.П. Мельникова // Вестник МГУКИ. - 2011. - №5. - С.158-162.
10. Мессерер А. М. Уроки классического танца – Санкт-Петербург - Москва: Лань, 2004. - 400 с.
11. Мей В. П. Азбука классического танца / В. П. Мей, Н. П.Базарова. - Санкт-Петербург- Москва: Лань, 2005. - 256 с.
12. Мориц, В. Э. Методика классического тренажа / В. Э. Мориц, Н. И. Тарасов, А. И. Чекрыгин. - 2-е изд., испр. - СПб. Лань: Планета музыки, 2009. - 384 с.
13. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М: ГИТИС, 2000.
14. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М: Всерос. Центр худож. Творчества учащихся и работников нач. проф. Образования, 2002.
15. Сафронова, Л. Н. Уроки классического танца. Учебно-методическое пособие / Л.Н. Сафронова. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 208 с.
16. Тарасов Н.И. Классический танец. 3-е изд. - СПб. Издательство «Лань». - 2005. - 496 с. ил.
17. Юркевич В.С. Одаренный ребенок: иллюзии и реальность. М.: Просвещение, 2000, 136с.
18. Яковлева Ю. Азбука балета / Ю. Яковлева. - М.: Новое литературное обозрение (НЛО), 2014. - 486 с.

4.3. Список основной литературы

1. Антропова Л.В. Развитие выразительности в процессе обучения хореографическому искусству // Образование и общество. - 2011. - №4. - С.121-124.
2. Балет. - М.: Астрель, АСТ, 2014. - 152 с.
3. Базарова Н. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – 6-е изд. – СПб: Лань: Планета музыки, 2015. – 240 с.
4. Бандин И.А. Отбор детей в хореографическое училище / И.А. Бандин // Охрана труда и здоровье артистов балета. – 1987. - № 5. – с. 18-22
5. Барышникова Т.К. Азбука хореографии /Т.К. Барышникова. – М.: Айрис – пресс, 1999. -262 с.
6. Бахрушин, Ю. А. История русского балета / Ю.А. Бахрушин. - М.: Просвещение, 2018. - 288 с.
7. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 477 с.
8. Бейлин В.Р. Обучение акробатическим упражнениям: учеб. пособие / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников; под ред. В.Р. Бейлина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. – 120 с.
9. Бишаева А. А. Физическая культура: учеб. / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - М.: КНОРУС, 2016. - 312 с.
10. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. – К.: Высшая шк. Головное изд-во, 1988. -168с., ил.
11. Бухвостова Л.В. Композиция и постановка танца: учебное пособие / Л.В. Бухвостова, С.А. Щекотихина. - Орел: ОГИИК, 2002. - 160с.
12. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – 9-е изд., стер. – СПб. Лань: Планета музыки, 2015. – 192 с.
13. Веселый детский сад. - М.: Феникс, 2013. - 184 с.
14. Вихрева Н. А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям по классическому танцу. – М.: Театралис, 2004. – 81 с.
15. Вихрева Н. А. Классический танец для начинающих. –М.: Театралис, 2004. – 111 с.
16. Голецынова О. Игры в детском саду / О. Голецынова. - М.: Просвещение, 2019. - 252 с.
17. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала / Г.П. Гусев. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 208 с
18. Гуревич К.М. Индивидуально-психологические особенности школьников. – М., 1988. (Младший школьник: С. 24-31).
18. Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду. - М.: Детство-Пресс, 2018. - 244 с.
19. Ерошенков И.Н. Культурно-воспитательная деятельность среди детей и подростков: учебное пособие. - М.: Владос, 2004. - 221с.
20. Есаулов И. Г. Хореодраматургия. Искусство балетмейстера. – Ижевск: Изд-ий дом «Удмурдский университет», 2000. –320 с.
21. Есаулов И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник. - М: Лань, Планета музыки, 2015. - 256 с.

22. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: метод. пособие / И. Г. Есаулов. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1992. – 136 с.
23. Есаулов И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / Есаулов Игорь Григорьевич. - М.: Лань, 2018. - 650 с.
24. Звездочкин В. А. Классический танец – 42 Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 416 с.
25. Захаров Р. Сочинение танца: страницы педагогического опыта. - М.: Искусство, 1989. - 238с.
26. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие/Д.Зайфферт; пер. с нем. В.Штакенберга. – СПб: Лань, Планета музыки, 2012. - 128 с.
27. Ивашковский А.А. Хореокоррекция: теоретические и практические основы: науч. издание. - Калуга: КГПУ им. К.Э.Циолковского, 2006. - 440с.
28. Ивлева Л. Д. Анатомо-физиологические особенности обучения хореографии: учеб. метод. пособие / Л. Д. Ивлева. - Челябинск: ЧГАКИ, 2005- 78 с.
29. Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет / М. Ю. Картушина. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 224 с.
30. Квашнина Е. В. Физическое воспитание девушек школьного возраста: состояние, проблемы, пути повышения эффективности: учеб. пособие / Е. В. Квашнина; под ред. С. Б. Шармановой. - Челябинск: УралГАФК: ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. - 114 с.
31. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; под ред. С. А. Козлова. - М.: Издат. центр «Академия», 2002. – 320 с.
32. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуман. изд. центр Владос, 2003. -64с., ил.
33. Комиссаржевский Ф.Ф. История костюма. – Минск: Современная литература, 2000. – 494 с.
34. Концепция творческой одарённости. Московская психологическая школа: История и современность. Т.1. Кн.2. -М.: Психология. Ин-т РАО; МГППУ, 2004 г. – стр.84-91.
35. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1, 2. М., 1972-73.
36. Коркин В.П. Акробатика. -М.: Ф и С, 1983. -127с., ил. 6.
37. Коркин В.П. Арачкеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. М.: Ф и С, 1983. -144с., ил.
38. Костровицкая В. С. Слитные движения. Руки: учеб. пособие / В. С. Костровицкая. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2009. – 128 с.
39. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца: (с 1 по 8 класс). – 3-е изд. – СПб: Лань: Планета музыки, 2009. – 320 с.
40. Костровицкая В. С. Школа классического танца / В. Костровицкая, А. Писарев. - М.: Искусство, 2013. - 262 с.
41. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учеб. / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Сов. спорт, 2010. – 464 с.

42. Курьсь В.Н. Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки. -М.: Ф и С, 1985. -143с., ил.
43. Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии: учеб. Пособие для учеб. заведений искусства и культуры. – М.: Искусство, 1979. – 184 с.
44. Марченкова А. И. К вопросу о роли педагогического показа в хореографическом искусстве / А.И.Марченкова, А.Л.Марченков // «Струны общности» в современном художественно-образовательном пространстве: материалы международной научно-практической конференции: г. Владимир, 18-19 октября 2013 г. - Владимир: ВлГУ, 013 - С.180-192.
45. Мельникова Е.П. Хореографический коллектив как средство развития творческой самореализации личности / Е.П. Мельникова // Вестник МГУКИ. - 2011. - №5. - С.158-162.
46. Мелехов А. В. Искусство балетмейстера. Композиция и постановка танца: учеб. пособие / А. В. Мелехов; Урал. гос. пед. ун-т. - Екатеринбург, 2015. - 128 с.
47. Мессерер А. М. Уроки классического танца – Санкт-Петербург - Москва: Лань, 2004.- 400 с.
48. Методика преподавания классического танца: программа дисциплины / Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой. - СПб: Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2011. - 72 с.
49. Мей В. П. Азбука классического танца / В. П. Мей, Н. П.Базарова. - Санкт-Петербург- Москва: Лань, 2005. - 256 с.
50. Мориц, В. Э. Методика классического тренажа / В. Э. Мориц, Н. И. Тарасов, А. И. Чекрыгин. - 2-е изд., испр. - СПб. Лань: Планета музыки, 2009. - 384 с.
51. Методика музыкального воспитания в детском саду: «Дошк. воспитание» / Н.А. Ветлугина, И.Л. Дзержинская, Л.Н. Комиссарова и др.; Под ред. Н.А. Ветлугиной. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1989. – 270 с.: нот.
52. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761)
53. Нарская Т. Б. Классический танец: учеб. метод. пособие / Т. Б. Нарская. - Челябинск: ЧГАКИ, 2005. - 154 с.
54. Одаренный ребенок. Научно-практический журнал № 1-5 2005 г.; № 1-5 2006 г.; № 1- 3 2007 г.
55. Панова Е.В., Соболев В.А. Хореографическое искусство в системе дополнительного образования: метод. пособие / Е.В. Панова, В.А. Соболев. - РИЦ ТГИК: Тюмень, 2017. - 44 с.
56. Портнов, Г. Г. Портнов. Ну-ка, дети, встаньте в круг!.. Танцы народов мира. Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений / Г. Портнов. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2016. - 491 с.
57. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. - 80 с.

58. Пуртурова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Владос. - 2003. - 256 с.: ил.
59. Рыбалка В.В. Определение понятий одаренности, таланта, гениальности личности: классические и современные методологические подходы / В. В. Рыбалка // Одар. ребенок. - 2011. - № 2. - С. 16-38.
60. Сафронова, Л. Н. Уроки классического танца. Учебно-методическое пособие / Л.Н. Сафронова. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 208 с.
61. Сафронова Л. Н. Уроки Классического танца: методическое пособие для педагогов – Санкт-Петербург: Академия Русского балета им. А. Я. Вагановой, 2003. – 190 с.
62. Силкин П. А. Педагогические приёмы развития профессиональных (функциональных) данных обучающихся искусству танца: метод. пособие. – СПб: Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2011. – 45 с.
63. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учебное пособие / В.С. Селиванов - М.: Академия, 2004г. - 336с.
64. Серебренников Н. Н. Поддержка в дуэтом танце: учеб. - метод. пособие – Ленинград: Искусство, 1979. – 151 с. 27.
65. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
66. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / авт.-сост. С. С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2002. – 56 с.
67. Тарасов Н.И. Классический танец. 3-е изд. - СПб. Издательство «Лань». - 2005. - 496 с. ил.
68. Трайнев В., Трайнев И. Интенсивные педагогические игровые технологии в гуманитарном образовании: Методика и практика. - М: Дашков и ко, 2006. - 282с.
69. Ф3 РФ «Об образовании». Статья 9, статья. 26.
70. Цорн А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.
71. Шарова Н.И. Детский танец. - СПб: Лань: Планета музыки, 2011. - 64с.: ил.
72. Шереметьевская Н. Танец на эстраде / Наталия Шереметьевская. - М.: Один из лучших, 2018. - 280 с.
73. Шишова О.А. Художественное воспитание детей в учреждениях дополнительного образования (на материале школы искусств). Автореф. дис. канд. пед. наук.- М.: 2010.-24с.
74. Юркевич В.С. Одаренный ребенок: иллюзии и реальность. М.: Просвещение, 2000, 136с.
75. Яковлева Ю. Азбука балета / Ю. Яковлева. - М.: Новое литературное обозрение (НЛО), 2014. - 486 с.
76. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. - М: Релиз. - 2004. - 340 с.

4.4. Список дополнительной литературы для педагогов

1. Белов В.А. Особенности формирования эстетических эмоций средствами хореографического искусства // Вестник ЧГАКИ. - 2009. - №1. - С.47-50.
2. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки – Москва: Новое слово 2004. – 111 с.
3. Ерошенков И.Н. Культурно-воспитательная деятельность среди детей и подростков: учебное пособие. - М.: Владос, 2004. - 221с.
4. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие / Пер. с не. В. Штакенберга. – 2-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015. – 128 с.: ил.
5. Захаров Р. Сочинение танца: страницы педагогического опыта. - М.: Искусство, 1989. - 238с.
6. Ивлева Л. Д. Анатомо-физиологические особенности обучения хореографии: учеб. метод. пособие / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2005. – 78 с.
7. Кара Ж.Ю., Омельяненко Е.В. Взаимосвязь творчества и смыслообразования как путь развития креативной личности//Известия Южного Федерального университета Педагогические науки, 2010-№12.
8. Кара Ж.Ю. Художественная одаренность и пути ее развития / Ж. Ю. Кара // Одар. ребенок. - 2011. - № 6. - С. 133-135.
9. Кожухова Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; под ред. С. А. Козлова. – М.: Издат. центр «Академия», 2002. – 320 с.
10. Концепция творческой одарённости. Московская психологическая школа: История и современность. Т.1. Кн.2. -М.: Психология. Ин-т РАО; МГППУ, 2004 г. – стр.84-91.
11. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца: (с 1 по 8 класс) / В. С. Костровицкая. – 3-е изд. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2009. – 320 с.
12. Костровицкая В. С. Школа классического танца / В. С. Костровицкая, А. А. Писарев. – Л.: Искусство, 1986. – 261 с.
13. Костровицкая В. С. Классический танец. Слитные движения. Руки: учеб. пособие / В. С. Костровицкая. – СПб.: Лань: Планета Музыки, 2009 - 128 с.
14. Кукарин А.В. Профессиональное мастерство как творческое отношение педагога-хореографа к своей деятельности в учреждениях дополнительного образования детей // Вестник МГУКИ. - 2009. - №1. - С. 180-182.
15. Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии: учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений искусства и культуры. – М.: Искусство, 1979. – 184 с. 20.
16. Марченкова А. И. Проблемы травматизма в процессе обучения хореографическому искусству / А. И. Марченкова, А. Л. Марченков // Педагогика: традиции и инновации (II): материалы международной заочной научной конференции: – Челябинск: Два комсомольца, 2012. – С.172-174
17. Мессерер А. М. 26 уроков классического танца / автор-сост. И. Л.

- Кузнецов. – М.; СПб.: Акад. Рус. балета имени А. Я. Вагановой, Росс. инст. театрального искусства – ГИТИС, 2016. – 160с., илл.
18. Традиции и новации в хореографическом образовании: материалы науч. - практ. конференции г.Орёл 24-28 марта 2009 г. - Орёл: ОГИИК; ПФ "Оперативная полиграфия", 2009. - 113с.
 19. Одаренный ребенок. Научно-практический журнал № 1-5 2005 г.; № 1-5 2006 г.; № 1- 3 2007 г.
 20. Одарённость и возраст. Развитие творческого потенциала одарённых детей: Учебное пособие/ под редакцией А. М. Матюшкина - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004.
 21. Переверзева П.Н. Образовательная программа танцевального коллектива: [обучение детей хореографии] / П.Н. Переверзева // Дом культуры. - 2011. - № 12. - С. 8-20. (Окончание. Началосм. №11, 2011).
 22. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать: учебное пособие / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 256с.
 23. Рахманина Е.В. Психология художественного творчества: учебное пособие / Е.В. Рахманина, А.Ю. Титов. - Орёл: ОГИИК, 2005. - 372с.
 24. Реан А. Психология и педагогика: учебное пособие / А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб: Питер, 2007. - 432с.: ил.
 25. Трайнев В., Трайнев И. Интенсивные педагогические игровые технологии в гуманитарном образовании: Методика и практика. - М: Дашков и ко, 2006. - 282с.
 26. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
 27. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
 28. Фоменко И.М. Сценическая практика на хореографических отделениях в детских школах искусств - неотъемлемая часть учебного процесса // Традиции и новации в хореографическом образовании: материалы Международной науч.-практ. конф., г.Орел, 24-28 марта 2009г.-Орел: ОГИИК; ПФ "Оперативная полиграфия, 2009. - С.57-60.
 29. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов- М: Издат. центр «Академия», 2002, 480 с.
 30. Чечина Ж.В. Проблемы организации образовательного процесса на уроке хореографии // Вестник МГУКИ. - 2011. - №5.-С.185-188.
 31. Шарманова С. Б. Методические особенности использования общеразвивающих упражнений в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста: учеб. -метод. пособие / С. Б. Шарманова. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – 116 с.
 32. Юркевич В.С. Одаренный ребенок: иллюзии и реальность. М.: Просвещение, 2000, 136с.
 33. Якимович В. С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи на основе личностно-ориентированного образования: автореф. дис. докт. пед. наук / В. С. Якимович. – М., 2002. – 51 с.
 34. Янковская О.Н. Учить ребенка танцам необходимо // Начальная школа. - 2000. №2. С. 34-37.

4.5. Список литературы для родителей:

1. Богачкина Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость. / Р.Н. Сиренко, Н.А. Богачкина; худож. П.В. Зарослов. - Ярославль: Академия развития, 2007. - 224 с.
2. Ганзикова Г.С. Детская одарённость / Г. С. Ганзикова// Современ. б-ка. - 2011. - № 7. - С. 74-77.
3. Гильбух Ю.З. Внимание, одаренные дети. М., Знание, 1991г.
4. Гриднева С.В. Формирование коммуникативной компетентности родителей одаренных детей / С. В. Гриднева, А. И. Ташева// Одар. ребенок. - 2011. - № 6 С. 144-148.
5. Двинянинова А.Г. Советы родителям одаренных детей / А. Г. Двинянинова// Практика адм. работы в shk. - 2012. - № 1. - С. 69.
6. Кириленко И.Н. Роль семьи в воспитании одаренных детей / И. Н. Кириленко// Одар. ребенок. - 2011. - № 6. - С. 139-140.
7. Ковта И. Невыполнимые советы по воспитанию: Книга для психологов, родителей и детей. - М.: Первое сентября, 2006. - 32с.
8. Королева Е. В., Юрченко П. Г., Бурдыгина Т. Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2006. - 80 с.
9. Лютова К. К., Моница Г. Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб. Издательство «Речь», 2005. - 190 с., ил.
10. Одаренный ребенок: особенности обучения. Под ред. Н.В. Шумаковой. – М.: Просвещение, 2006 г.
11. Омеляненко Е.В. Сотворчество детей и родителей как метод творческой активности личности. Развитие личности в образовательных системах»: материалы докладов XXX международных психолого-педагогических чтений. -Ростов н/Д: ИПО ПИ ЮФУ, 2011. -Ч.3.
12. Редикульцева А.В. Одаренные дети - кто они? / А. В. Редикульцева // Одар. ребенок. - 2011. - № 1. - С. 74-83.
13. Старковская В. Л. «Помогите малышу подготовиться к школьной жизни: Оздоровляющие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 112 с. ил.
14. Степанов С.С. «Психологический словарь для родителей», М., 1996 г.Терасье Ж.К. «Сверходаренные дети», М., 1999 г.
15. Фрадков В. Одарённость: благословение или препятствие? / В. Фрадков// Пед. техника. - 2011. - № 3. - С. 62-68.
16. Юркевич В.С. Одарённый ребенок. Иллюзии и реальность, 1998. Книга для учителей и родителей.

4.6. Список основной литературы для обучающихся:

1. Базарова Н. П. Азбука классического танца– Санкт-Петербург: Лань, 2006. – 240 с.
2. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / сост. Н. А. Александрова. – СПб. Лань: Планета музыки, 2008. – 416 с.
3. Балет: энцикл. / гл. ред. Ю. Н. Григорович. – Москва: Сов. энцикл. 1981. – 623 с.

4. «БАЛЕТ XX век». Страницы истории хореографического искусства России XX века по материалам журнала «Балет». – М.: Редакция журнала «Балет», 2011. – 440с.
5. Баднин И. А. Изменение стопы у артистов балета // Балет. – 1988. – № 2. – С. 62-64.
6. Баднин И. А. Форму следует поддерживать постоянно //Балет. – 1985. – № 6. – С. 64.
7. Бахрушин Ю. А. История русского балета / Ю.А. Бахрушин. - М.: Просвещение, 2018. – 288 с.
8. Ваганова А. Я. Основы классического танца – Санкт-Петербург-Москва: Лань, 2007. – 192 с.
9. Васильева Т. И. Балетная осанка: метод. пособие. – М: Высшая школа изящных искусств Лтд, 1993. – 48 с.
10. Вашкевич Н. Н. История хореографии / Н.Н. Вашкевич. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 281 с.
11. Великович Э. Великие люди искусства на перекрестках судеб: Очерки и новеллы. - СПб. ЛИК, 2006. - 288с.: ил.
12. Лейтес Н.С. “Легко ли быть одаренным?” Журнал “Семья и школа” № 6. 1990 г., с. 34.
13. Лотман Ю.М. Беседы о русской культуре: Быт и традиции русского дворянства (XVIII – XIX вв.). – 2-е изд., доп. – СПб. Искусство-СПб, 1999. – 412 с.
14. Яковлева Ю. Азбука балета / Ю. Яковлева. - М.: Новое литературное обозрение (НЛО), 2014. - 486 с.

4.7. Список дополнительной литературы для обучающихся:

1. 100 балетных либретто. - М.: Музыка. Ленинградское отделение, 2019. - 304 с.
2. Адеева Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие. - СПб: Композитор; Санкт-Петербург, 2006. - 51с.
3. Ванслов В. В. Большой балет / В.В. Ванслов, Ю.Н. Григорович. - М.: Планета, 2018. - 272 с.
4. Великович Э. Великие люди искусства на перекрестках судеб: Очерки и новеллы. - СПб. ЛИК, 2006. - 288с.: ил.
5. Вольнский А. Л. Книги ликований. Азбука классического танца – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2008. – 352 с.
6. Гилядов С. Тонкая материя: Как не потерять признаки одаренности / С. Гилядов// Упр. шк.: Первое сент. - 2011. - № 16. - С. 29-32.
4. Дружкова Н. Введение в изучение искусства 20-го века: От К. Моне к В. Кандинскому: Элективный курс для старшеклассников// Искусство и образование. - 2006. - №3. - С.93-106.Макарова О. Н. Национальный танец в современном балете. – СПб: Балтийские сезоны, 2012. – 208 с.
5. Котыхов В. Фуэте или все, что вы хотели знать о балете, но боялись спросить / Владимир Котыхов. - Москва: Наука, 2018. - 304 с.
6. Никифорова А. В. Советы педагога классического танца. – СПб:

- Искусство России, 2005. – 96 с.
7. Новерр Ж. Ж. Письма о танце и балетах – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2007. – 384 с.
 8. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М.: Искусство, 1985. – 80 с.
 9. Пальмано П. Школа хороших манер для детей/ Пер. с англ. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2006. -288с.: ил.
 10. Ромм В. В. Тысячелетия классического танца / В. В. Ромм. – Новосибирск, 1998. – 160 с.
 11. Рославлева Н. Английский балет. Государственное музыкальное издательство. – М.: 1989. – 165 с.
 12. Русский балет: энцикл. / ред. кол. Е. П. Белова – Москва: Согласие, 1997. – 632 с.
 13. Силкин П. А. Русская школа классического танца. Агриппина Яковлевна Ваганова: монография. – СПб: Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой, 2012. – 137 с.
 14. Феррари К. Танец - жизнь. "Божественная" Айседора Дункан / Курция Феррари. - М.: Петербург - XXI век, Крафт+, 2017. - 272 с.
 15. Халфина С. Воспоминания мастеров московского балета. - М.: Искусство. - 1990. С. 39.
 16. Эльяш Н. И. Образы танца – Москва: Знание, 1970. – 239 с.

4.8.. Список интернет-ресурсов:

1. Андрей Уваров: Я всю жизнь пытаюсь преодолеть собственную планку– <http://ezhe.ru/ib/issue472.html>
2. Балетная и танцевальная музыка <http://www.balletmusic.ru>
3. Балетная труппа Большого театра. Светлана Луныкина – Режим доступа: <http://www.bolshoi.ru/persons/ballet/78/>
4. Д. Вишнева http://www.mariinsky.ru/company/ballet_mt_women/vishneva/
5. Игорь Зеленский – https://www.mariinsky.ru/company/guest_ballet/zelenskiy/
6. Игумнова М.А. Роль хореографии в творческом развитии детей / М.А. Игумнова. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/602763>
7. Маленькая балетная энциклопедия <http://www.ballet.classical.ru>
8. Методические и дидактические разработки по хореографии. <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>.
9. Прима-балерина Большого театра Светлана Захарова.– Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=LDd4sDvIU9k>
10. Сборники по хореографии и танцам <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>
11. Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея <http://www.gallery.balletmusic.ru>
12. Ульяна Лопаткина: Я верю в то, что человек не умирает– Режим доступа: <http://www.pravmir.ru/ulyanalopatkina-ya-veryu-v-to-chto-chelovek-ne-umiraet/>

- 13.** Уроки по классической хореографии проводит педагог Альфия Хабирова:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=18
- 14.** Уроки балета. Занятия проводит педагог - балетмейстер Жанна Гринина. Первые движения. Комплексы упражнений, направленные на выворотность, силу бедра, ягодичные мышцы, мышцы спина и осанка, мышцы пресса. https://www.youtube.com/watch?time_continue=21