

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 573 Приморского района Санкт-Петербурга

Рекомендована к использованию  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 573  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом от 30.08.2023 № 76  
Директор ГБОУ школы № 573  
Приморского района Санкт-Петербурга  
И.В.Назарова



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Акробатический танец»

Срок реализации: 2 года

**Составитель:**  
Педагог дополнительного образования  
Васильева Ольга Вячеславовна

2023 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина  
Владимировна, Директор

29.11.23 19:12 (MSK)

Сертификат A165633C808A9D678FFEABA119248BB7

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Акробатический танец» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его движениях, фигурах, композиции. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью человека.

В глубокой древности танцевальные жесты являлись своеобразным «языком общения». Уже в наскальных рисунках встречаются изображения пляшущих людей. Ни одно значительное событие в жизни наших предков не обходилось без ритуальных танцев – обрядов, будь то, сбор урожая, охота, свадьба, жертвоприношение и т.д. Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», «менуэты», появились первые балеты. Социально - экономические и культурные перемены в обществе влекли за собой изменения в танцевальном искусстве. XX век принес с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и обеспечения духовно-нравственного, трудового воспитания учащихся, формирование культуры здорового образа жизни.

## Актуальность программы

Образовательная программа «Акробатический танец» имеет художественную и физкультурно-спортивную направленность

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина  
Владимировна, Директор

29.11.23 19:12 (MSK) Сертификат A165633C808A9D678FFEABA119248BB7

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

Предметом обучения по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности. Физические упражнения, которые со временем стали называться акробатическими, известны с глубокой древности. Они нравились людям и привлекали тех, кто мечтал научиться владеть своим телом, чувствовать его, управлять им и дарить всем окружающим удивительные зрелища, удивлять их своими невероятными физическими возможностями.

Акробатика развивалась всегда, потому как стала эффективным средством воспитания духа и совершенствования физических и моральных качеств, необходимых не только в спорте, но и в быту и трудовой деятельности. Со временем на смену однообразной и сухой спортивной акробатике пришло такое танцевальное направление, как акробатические танцы, которые сегодня представляют собой полноценное и яркое шоу с добавлением множества танцевальных и акробатических элементов. Акробатический танец – это динамический и весьма энергичный танец, построенный на акробатике с грамотно использованными акробатическими элементами в постановке, что делает его более зрелищным, ярким и запоминающимся. Это искусство, которое тесно взаимодействует со спортом, ведь сила и выносливость здесь такие же важные, как пластика и грация. Акробатические танцы особенны еще и тем, что они могут легко сочетаться с любым, даже самым необычным и совершенно не спортивным, танцевальным стилем или направлением.

Учебный предмет «Акробатический танец» вызывает активный интерес у обучающихся и родителей, направлен на воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения джазового танца, на эффективное индивидуально личностное развитие и раскрытие его творческих способностей, а также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и двигательной выразительности. Учебный предмет «Акробатический танец» ориентирован на развитие физических данных обучающихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области акробатики и акробатического танца. Освоение содержания предмета «Акробатический танец» способствует формированию физкультурно-спортивной составляющей обучающийся, обеспечивает развитие мотивации к спорту и физкультуре.

Программа учебного предмета «Акробатический танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности обучающихся. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Программа разработана с учетом здоровья сберегающих факторов.

Основа обучения хореографии — акробатический тренинг — способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

Данная программа намечает максимальный объем материала, который может быть использован тренером-преподавателем и педагогом дополнительного образования с учетом в

**Универсальность программы продвинутого уровня** состоит в том, что она может быть реализована дистанционно (обучающийся может усвоить программу в рамках самообразования).

Программа реализуется блочно, т. е. каждый блок выступает как самостоятельная дисциплина. Но может быть реализована с учетом интеграции одного блока в другой.

### **Цель и задачи программы**

**Цель данной программы:** Создание условий для развития творческой, гармоничной, социально значимой личности посредством обучения детей основам гимнастики и акробатики, повышение уровня физического развития и физической подготовленности в доступной для них форме.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Освоить основы хореографии и акробатики;
- Сформировать определённый уровень мастерства, основными показателями которого считаются: выразительность и грамотность исполнения; сдержанность и благородство манеры; осмысленное отношение к танцу;
- Научить анализировать хореографические композиции;
- Освоить первоначальную спортивную подготовку, выявить у детей их склонности и способности;
- Оценивать реальность получения результата в обозримое время.

#### **Развивающие:**

- Способствовать развитию смелости, решительности, ловкости по средствам акробатики;
- Способствовать развитию танцевальных, музыкально-двигательных и художественно-творческих способностей (внимание, мышление, воображение, фантазия);
- Способствовать физическому развитию и самоопределению ребёнка;

#### **Воспитательные:**

- Способствовать воспитанию потребности в творческом труде, трудолюбия как высокой ценности в жизни;
- Способствовать воспитанию интереса к изучению хореографической культуры
- Способствовать воспитанию чувства любви к танцевальному искусству своей страны и уважение к танцевальной культуре других народов;
- Способствовать воспитанию умения работать в коллективе.

### **Условия реализации программы**

В соответствии с СанПином состав группы учащихся должен быть не больше 15 человек. Количество часов, отводимых на освоение материала: 1 год обучения – 2 раза по 2 часа в неделю, 36 недель, 144 учебных часа в год;

### **Формы проведения занятий:**

Практическое занятие: занятие-игра, комбинированное занятие, беседы, репетиции, этюды, игры, контрольные уроки, тесты – опросы, просмотры видеоматериалов, обсуждения, концерты.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Личностные:*

- Сформированный интерес и потребность в регулярных занятиях акробатикой;
- Развитие волевых качеств: целеустремлённость, настойчивость, решительность, самостоятельность и инициативность;

Документ подписан электронной подписью  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 573  
Приморского района Санкт-Петербурга, Назарова Ирина Владимировна, Директор  
29.11.23 19:12 (MSK) Сертификат A165633C808A9D678FEABA119248BB7  
Развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированность, организованность

- Сформированный процесс саморегуляции, будут уметь сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

### **Метапредметные:**

- Умение пространственно ориентироваться в статике и динамике;
- Развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости.;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, найдут возможности и способы их улучшения;
- Умение управлять эмоциями.
- Умение согласованно работать в группах и коллективе

### **Предметные:**

У обучающихся будут сформированы:

- Опорно-двигательный аппарат и правильная осанка;
- Адаптационные возможности организма;
- Музыкальное восприятие, представление о выразительных средствах музыки, чувства ритма, умение характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- Основам безопасности при выполнении различных элементов.
- Основам общей физической подготовки,
- Основные позиции и положения рук и ног, положения головы и корпуса во время исполнения базовых элементов спортивной акробатики.
- Выполнять выученные элементы спортивной акробатики,
- Владеть исполнительским мастерством.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **I год обучения**

№	Разделы программы	Количество часов		
		практика	теория	всего
1	Вводное занятие. Введение в предмет.		2	2
2	Ритмика.	30	4	34
3	Партерная гимнастика.	10	2	12
4	Элементы классического танца.	20	2	22
5	Акробатика.	44	6	50
6	Постановочная работа.	20	2	22
7	Контрольные и итоговые занятия.	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>18</b>	<b>144</b>

### **Содержание программы 1 года обучения**

#### **Тема 1 Вводное занятие (2 часа)**

##### Теория:

- Организационное собрание детей и родителей.
- Знакомство с целями и задачами.
- План обучения и воспитательной работы на учебный год.
- Рассказ об истории возникновения танца, его традициях и направлениях.
- Форма одежды на занятиях.
- Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе.

##### Практика:

- Сбор и просмотр детей, фиксация результатов.

- **Публичное выступление обучающихся.**

**УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573**

**ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина

Владимировна, Директор

29.11.23 19:12 (MSK)

Сертификат A165633C808A9D678FFFEABA119248BB7

## Тема 2. Ритмопластика (34 часа)

### Теория:

- Музыкальный темп: аллегро - быстрый темп, модерато - умеренный, адажио - медленный темп.
- Музыкальные размеры: 2/4 - полька, 3/4 – вальс, 4/4 - марш, бит и т.д.
- Понятие о такте, затакте.
- Понятие о характере музыки (веселая, спокойная, грустная).
- Начало и окончание музыки, различие музыкальных частей.
- Построение музыкальных произведений.
- Понятие о динамических оттенках.
- Особенности ритмов изучаемых танцев.

### Практика:

#### **1. Музыкально – ритмические навыки:**

- Практическое прохлопывание в ладоши ритмического рисунка танца,
- Прослушивание и анализ музыки.
- Определение характера, темпа, музыкального размера.
- Ритмические упражнения на данную мелодию.

#### **2. Навыки выразительного движения:**

- Ходьба
  - Ходьба под музыку (марш)
  - Ходьба с координацией движений рук и ног
  - Ходьба с остановкой
  - Ходьба приставным шагом
  - Ходьба на пятках и на носках, не сгибая колен
  - Ходьба вперед и назад
  - Ходьба с высоким подниманием колен
  - Ходьба с ускорением и замедлением темпа
  - Ходьба с носка на пятку пружинящим шагом
  - Ходьба со сменой направления
  - Ходьба с движениями рук
  - Хороводный шаг
- Бег и прыжки
  - Бег лёгкий и энергичный
  - Бег и подпрыгивание
  - Бег с хлопками
  - Бег с высоким подниманием колен
  - Прыжки переменным шагом с продвижением вперед
  - Прыжки и пружинящий шаг
  - Галоп прямой
  - Боковой галоп
- Прыжки
  - На месте
  - С продвижением вперед, назад, в стороны, во круг себя
  - На двух ногах
  - На одной ноге
  - Попеременно
  - С двух ног на две
  - С двух на одну
  - С одной ноги на на две
  - С одной на одну
  - Комбинации прыжков
- Построение и перестроение
  - В шеренгу

Включено в ЭЛЕКТРОННУЮ ПОДПИСЬЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа № 573  
Троицкого района Санкт-Петербурга, Назарова Ирина  
Владимировна, Директор

29.11.23 19:12 (MSK)

Сертификат A165633C808A9D678FFEABA119248BB7

### 3. Музыкальные игры:

1. Развитие артистичности и воображения - «Живая скульптура», «На лесной полянке», «Магазин игрушек», «Успей передать»
2. Ориентация в пространстве. - «Кошки мышки», «Найди своё место», «Здравствуй, зайка!», «Мы пойдем направо»
3. Развитие музыкальности и чувства ритма. - «Тик-так», «Дискотека», «Дождик»
4. Развитие внимания и памяти. - «Повторяем движения», «Ветер», «Кто запомнил лучше всех»
5. Эмоциональная разрядка. - «Морозко», «Жучок паучок», «Цепи-замки»

### 4. Игры – танцы.

«Бесконечная полька» - «Ладшки»

### 5. Пляски и танцы.

«На пароходе» - «Бабочка» - «Карусель» - «Белочки» - «В джунглях» - «Дружный хоровод» - «Снежинки»

## Тема 3. Партерная гимнастика (12 часов)

### Теория:

Беседа на тему: - партерная гимнастика – её значимость в хореографии

- мышцы, понятие об их напряжении и расслаблении;
- выворотность ног;
- гибкость;
- танцевальный шаг;
- отжимания;
- пресс

### Практика:

- Исполнение упражнений на напряжение и расслабление мышц – в положении сидя и лёжа;
- Исполнение упражнений на выворотность: голеностопного сустава (сокращение и вытягивание стопы по VI и I позициям), тазобедренного и коленного суставов (упражнение «Лягушка» в положении лёжа на спине и животе, упражнение «по-турецки» в положении сидя);
- Исполнение упражнений на развитие гибкости: перегибы корпуса (сидя и лёжа на спине), «Колечко», «Лодочка», «Мостик»;
- Исполнение упражнений на развитие танцевального шага: растяжки – поперечная и продольная, «Шпагат»;
- Подводящие движения к *releve len* стоя на коленях и выработка апломба

## Тема 4. Элементы классического танца (22 часа)

### Теория:

1. Беседа на тему: история классического танца, балет;
2. Постановка корпуса, рук, ног, головы на середине зала
3. Позиции ног: I, II, III на середине зала
4. Экзерсис у станка (лицом к станку):
  - позиции ног: I, II, III, V
  - позиции рук: подготовительная, I, III, II (проучивается у станка и на середине)
  - Demi plie по I, II, V поз.
  - Grand plie по I, II, V поз.
  - Battement tendu из I поз., лицом к станку, во все направления, на 2т 4/4, 1т 4/4 - Подготовка к Battement tendu sjetе из I поз на 2т 4/4:
  - Медленный подъём ноги на 45° в сторону, вперёд, назад (II полугодие)
  - Резкий подъём ноги, с фиксацией на носок в пол: 2/4 – в battement tendu 2/4 - jete , 2/4 – на носок , 2/4 – в позицию:
  - Положение ноги surlecoudepied, вперёд, назад, обхват
  - Растяжки с помощью станка.

### 5. Экзерсис на середине зала:

Подготовка рук и позиции: подготовительная, I, II, подготовительная I, II, III, II (ковёр-шпалар)

Документ подписан электронной подписью  
Учреждение средняя общеобразовательная школа № 573  
Приморского района Санкт-Петербурга, Назарова Ирина Владимировна, Директор

Идентификатор документа: 166033688A9D678FFEDBA119248BB7

- первое port de bras (конец года)
- Allegro (прыжки по I позиции, трамплинные).

Практика:

Исполнение комплекса:

1. Постановка корпуса, рук, ног, головы на середине зала
2. Позиции ног: I, II, III на середине зала
3. Экзерсис у станка (лицом к станку):
  - позиции ног: I, II, III, V
  - позиции рук: подготовительная, I, III, II (проучивается у станка и на середине)
  - Demi plie по I, II, V поз.
  - Grand plie по I, II, V поз.
  - Battementtendu из I поз., лицом к станку, во все направления, на 2т 4/4, 1т 4/4 - Подготовка к Battement tendusjete из I поз, на 2т 4/4
  - Медленный подъём ноги на 45° в сторону, вперёд, назад (II полугодие)
  - Резкий подъём ноги, с фиксацией на носок в пол: 2/4
    - в battementtendu 2/4
    - jete 2/4 – на носок 2/4 – в позицию
  - Положение ноги surlecoudepiéd, вперёд, назад, обхват
  - Растяжки с помощью станка.
4. Экзерсис на середине зала:
  - Перевод рук из позиции в позицию (подготовительная- I - II, подготовительнаяI - II, III-II (конец года)).
  - первое port de bras (конец года)
  - Allegro (прыжки по I позиции, трамплинные).

**Тема 5. Акробатика (50 часов)**

Теория:

- Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях спортивной акробатикой во избежание травм.
- История развития спортивной акробатики в мире и наше стране. Достижения акробатов России в мире.
- Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности человека.
- Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Профилактика вредных привычек.

Практика:

Специально-физическая подготовка (СФП):

- 1.Равновесие:
  - стоя на стопе
  - стоя на полупальцах
  - вперед (нога на passe) на 45гр.,90 гр.
  - в сторону, назад на 45 гр., 90 гр.
- 2.Шпагаты:
  - полушпагаты
  - шпагаты на правой и левой ноге
  - поперечный шпагат
  - шпагат нога сзади кольцом
3. Мосты:
  - из положения лежа на спине
  - стоя на коленях
  - из положения стоя
  - мост на предплечьях

4. Стойки:

документ подписан электронной подписью  
 на лопатках с опорой на руки под спину  
 на лопатках с согнутыми коленями с опорой на руки под спину  
 Владимирова, Директор

- на лопатках с прямыми ногами за головой
- на лопатках (руки на полу)
- на лопатках (руки вдоль туловища)
- стойка на голове
- стойка на груди
- стойка на локтях
- стойка на руках

5. Перекаты:

- в сед согнув ноги, ноги врозь, перекаты из шпагата, седа, приседа

6. Кувьрки:

- В группировке вперед и назад

7. Складки.

Общая физическая подготовка (ОФП):

1. Упоры. - упор лежа (планка), упор лежа на одной руке лицом в пол, упор лежа боком
  - удержание угла из положения сидя, ноги не касаются пола, руки в стороны
  - упор сидя согнув колени к груди на скамейке
2. пресс
  - подъем туловища из положения лежа в сед
  - подъем ног из положения лежа на спине
3. Прыжки из глубокого приседа.
4. Сгибание разгибание рук в локтевом суставе (от скамьи)
5. Приседание на одной ноге с опорой (пистолет)
6. Подвижные и спортивные игры

**Тема 6. Постановочная работа (20 часов)**

Теория:

- знакомство с музыкальным материалом (темп, ритм, характер и т.д.)
- обсуждение образа танца

Практика:

- последовательное разучивание комбинаций
- синхронное исполнение
- работа над артистизмом
- ориентирование в пространстве по рисунку танца

**Календарно-тематическое планирование 1 года обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Организация деятельности		Форма контроля
1	Инструктаж по технике безопасности. Группировки. Перекаты. Виды равновесий. Развитие гибкости. ОФП.	1 1	групповая		Вводный
2	Стойка на лопатках. Кувьрок вперед. Шпагаты. Мост из положения лежа. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
3	Стойка на лопатках. Кувьрок вперед. Шпагаты. Мост из положения лежа. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
4	Стойка на лопатках. Кувьрок вперед. Шпагаты. Мост из положения лежа. ОФП.	1 1	групповая		Текущий

5	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Шпагаты. Мост из положения лежа. ОФП.	1 1	групповая			Текущий
6	Стойка на голове, согнув ноги у стены. Кувырок вперед и назад. Стойка на груди силой. Мост из положения, лежа на одной ноге, шпагаты. ОФП.	1 1	групповая			Текущий
7	Стойка на голове, согнув ноги у стены. Кувырок вперед и назад. Стойка на груди силой. Мост из положения, лежа на одной ноге, шпагаты. ОФП.	1 1	групповая			Текущий
8	Стойка на голове, согнув ноги у стены. Кувырок вперед и назад. Стойка на груди силой. Мост из положения, лежа на одной ноге, шпагаты. ОФП.	1 1	групповая			Текущий
9	Кувырki. Стойка на руках, с опорой у стены. Стойка на груди силой. Мост из положения, лежа на локтях. Угол ноги вместе, ноги врозь.	1 1	групповая			Текущий
10	Кувырki. Стойка на руках, с опорой у стены. Стойка на груди силой. Мост из положения, лежа на локтях. Угол ноги вместе, ноги врозь.	1 1	групповая			Текущий
11	Кувырki. Стойка на руках, с опорой у стены. Стойка на груди силой. Мост из положения, лежа на локтях. Угол ноги вместе, ноги врозь.	1 1	групповая			Текущий
12	Кувырki. Стойка на руках, с опорой у стены. Стойка на груди силой. Мост из положения, лежа на локтях. Угол ноги вместе, ноги врозь.	1 1	групповая			Текущий
13	Мост из положения стоя. Кувырki. Стойка на руках с опорой у стены. Переворот вперед и назад через локти. Равновесие.	1 1	групповая			Текущий
14	Мост из положения стоя. Кувырki. Стойка на руках с опорой у стены. Переворот вперед и назад через локти. Равновесие.	1 1	групповая			Текущий
15	Мост из положения стоя. Кувырki. Стойка на руках с опорой у стены. Переворот вперед и назад через локти. Равновесие.	1 1	групповая			Текущий
16	Мост из положения стоя. Кувырki. Стойка на руках с опорой у стены. Переворот вперед и назад через локти. Равновесие.	1 1	групповая			Текущий

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573

ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор

29.11.23 19:12 (MSK)

Сертификат A165633C808A9D678FFEABA1192488B7

	опорой у стены. Переворот вперед и назад через локти. Равновесие.				
17	Стойка – кувырок вперед. Стойка – мостик. Переворот назад из положения – мост. Равновесия. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
18	Стойка – кувырок вперед. Стойка – мостик. Переворот назад из положения – мост. Равновесия. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
19	Стойка – кувырок вперед. Стойка – мостик. Переворот назад из положения – мост. Равновесия. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
20	Стойка – кувырок вперед. Стойка – мостик. Переворот назад из положения – мост. Равновесия. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
21	Переворот боком. Переворот вперед, назад. Равновесия. Шпагаты. Стойка на локтях.	1 1	групповая		Текущий
22	Переворот боком. Переворот вперед, назад. Равновесия. Шпагаты. Стойка на локтях.	1 1	групповая		Текущий
23	Переворот боком. Переворот вперед, назад. Равновесия. Шпагаты. Стойка на локтях.	1 1	групповая		Текущий
24	Переворот боком. Переворот вперед, назад. Равновесия. Шпагаты. Стойка на локтях.	1 1	групповая		Текущий
25	Переворот боком. Переворот вперед, назад. Равновесия. Шпагаты. Стойка на локтях.	1 1	групповая		Текущий
26	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Характер музыки.	1 1	групповая		Вводный
27	Музыкальный темп. Упражнения на ориентировку в пространстве. Нумерация точек (шеренга, колонна)	1 1	групповая		Текущий
28	Понятие о жанрах в музыке - песня, танец, марш. Музыкально-ритмические игры.	1 1	групповая		Текущий
29	Упражнения музыкально - ритмическими предметами. Танцевальные упражнения - поклон, шаги с пятки, маршевой.	1 1	групповая		Текущий
30	Разучивание бега - сценический, на полупальцах. Прыжки-на месте в шестой позиции, в повороте, одна вторая.	1 1	групповая		Текущий
31	Работа рук, позиции ног – первая позиция. Работа головы, наклоны и повороты.	1 1	групповая		Текущий

32	Движения корпуса - наклоны вперед, назад, в сторону, сочетанием работы головы.	1 1	групповая			Текущий
33	Основы музыкальной грамоты – музыкальные паузы (целая, половинная, четвертная, восьмая). Танцевальные движения - бег (жете) Работа головы, корпуса, приседания.	1 1	групповая			Текущий
34	Основы музыкальной грамоты – динамические оттенки. Упражнения с предметами танца. Работа рук - за юбку, позиции рук, положения рук в кулаки.	1 1	групповая			Текущий
35	Упражнения на ориентировку в пространстве - круг, диагональ.	1 1	групповая			Текущий
36	Танцевальные движения - шаг на высоких полупальцах, с высоко поднятыми коленями, переменный. Прыжки с продвижением вперед, бег легкий (ноги назад) стремительный.	1 1	групповая			Текущий
37	Танцевальные движения - шаг на высоких полупальцах, с высоко поднятыми коленями, переменный. Прыжки с продвижением вперед, бег легкий (ноги назад) стремительный.	1 1	групповая			Текущий
38	Танцевальные движения-шаги. Мелкий с продвижением вперед (хороводный), приставной шаг, с приседанием, с притопом.	1 1	групповая			Текущий
39	Прыжки - «поджатый», «разножка». Бег - на месте, лошадки на месте и с продвижением.	1 1	групповая			Текущий
40	Позиция ног – третья. Повтор позиций ног, рук. Наклоны головы. Па галопа. Музыкально - ритмический рисунок - притопы.	1 1	групповая			Текущий
41	Позиция ног - вторая позиция свободная, вторая параллельная. Упражнения на ориентировку в пространстве - «улитка», «змейка».	1 1	групповая			Текущий
42	Танцевальные движения - «ковырялочка». Хлопки в ладоши, хлопки в ритмическом рисунке, в парах с партнером в сочетании с хлопками и ударов стоп.	1 1	групповая			Текущий
43	Музыкально-ритмические игры.	1	групповая			Текущий

44	Упражнения для стоп. Упражнения для выворотности. Упражнения на гибкость.	1 1	групповая		Вводный
45	Упражнения для стоп. Упражнения для выворотности. Упражнения на гибкость.	1 1	групповая		Текущий
46	Упражнения для стоп. Упражнения для выворотности. Упражнения на гибкость.	1 1	групповая		Текущий
47	Силовое упражнение для всех групп мышц. Упражнение для развития шага. Прыжки.	1 1	групповая		Текущий
48	Силовое упражнение для всех групп мышц. Упражнение для развития шага. Прыжки.	1 1	групповая		Текущий
49	Силовое упражнение для всех групп мышц. Упражнение для развития шага. Прыжки.	1 1	групповая		Текущий
50	Экзерсис у станка. Позиции ног. Постановка корпуса. Позиции рук. Demi plie и Grand plie по I, II, V позициям.	1 1	групповая		Вводный
51	Battements tendus. Releve по I, II, V позициям.	1 1	групповая		Текущий
52	Passe par terre: - с demi plie по I позиции; - с окончанием в demi plie	1 1	групповая		Текущий
53	Battement tendu jete. Port de bras (перегибы корпуса).	1 1	групповая		Текущий
54	Demi-rond de jambe par terre en dehors, en Dedans.	1 1	групповая		Текущий
55	Положение ноги sur le cou de Pied.	1 1	групповая		Текущий
56	Battements frappe лицом к станку.	1 1	групповая		Текущий
57	Battements frappe лицом к станку,	1 1	групповая		Текущий
58	Battements fondu носком в пол во всех направлениях, лицом к станку.	1 1	групповая		Текущий
59	Battements releve lent на 45о и 90 о во всех направлениях лицом к станку. Понятие retire.	1 1	групповая		Текущий
60	Grand battements jete из I позиции во всех лицом к станку.	1 1	групповая		Текущий
61	Сочинение танцевальных элементов. Танцевальные этюды.	1 1	групповая		Текущий
62	Сочинение танцевальных элементов. Танцевальные этюды.	1 1	групповая		Текущий
63	Сочинение танцевальных элементов. Танцевальные этюды.	1 1	групповая		Текущий
64	Сочинение танцевальных элементов. Танцевальные этюды.	1 1	групповая		Текущий
65	Репетиция танца.	1	групповая		Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина  
Владимировна, Директор

29.11.23 19:12 (МСК)

Сертификат A165633C808A9D678FEEABA119248BB7

66	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
67	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
68	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
69	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
70	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
71	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
72	Контрольные и итоговые занятия.	1 1	групповая			Текущий
	<b>ИТОГО</b>	<b>144 часа</b>				

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН I I год обучения

№	Разделы программы	Количество часов		
		практика	теория	всего
1	Вводное занятие. Введение в предмет.		2	2
2	Элементы современного танца.	30	4	34
3	Классический танец.	28	2	30
4	Акробатика.	44	6	50
5	Постановочная работа.	24	2	26
6	Контрольные и итоговые занятия.	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>128</b>	<b>16</b>	<b>144</b>

### Содержание программы 2 года обучения

#### Тема 1 Вводное занятие (2 часа)

##### Теория:

Культура поведения и внешний вид на занятиях.

Техника безопасности в хореографическом зале и правила поведения в школе.

##### Практика:

Актёрская «пятиминутка». Самостоятельное сочинение на заданный образ. Повторение пройденного репертуара за прошедший год.

#### Тема 2. Элементы современного танца (34 часа)

##### Базовые элементы джаз – модерна.

##### Теория:

1.Беседа на тему:

История танца - модерн, музыка в нём, знакомство с терминологией.

2. Прослушивание музыки различных современных направлений, а также музыкальных произведений для исполнения современных хореографических композиций.

##### Практика:

##### 1.Исполнение комплекса:

1. Постановка корпуса, рук, ног, головы на середине зала.

2. Позиции I, II, IV, VI на середине зала.

3. Танцевальные элементы:

- шаги: бытовой, лёгкий, с носка, с сокращённым подъёмом;

- подскоки (на месте, по кругу, в диагональ, из стороны в сторону);

- упражнения для развития координации движений;

ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина

Владимировна, Директор

29.11.23 19:12 (MSK)

Сертификат A165633C808A9D678FFEABA119248BB7

- ходьба на п/п, пятках, внешней и внутренней стороне стоп;
- бег «взахлест»;
- ходьба «на четырёх ногах»;
- ходьба «гуськом»;
- приставные шаги без веса (на середине)
- «tach»;
- покачивание «balance»;
- раскачивание тела и его частей;
- движение головы «zundari»;
- движение плеч «твист»;
- движение бёдер «пелвис»;
- «контракшен» и «релиз» (движение корпуса вперёд и назад);
- «сайд контракшен» (движение корпуса из стороны в сторону);
- «джамп» (прыжок с двух ног на две);
- «хоп» (шаг и подскок);
- «лиип» (прыжок с одной ноги на другую);
- «диипбодибенд» (глубокий наклон вперёд);
- «ролл даун» (наклон корпуса вперёд начиная с головы);
- «ролл ап» (обратное «ролл даун»);
- «дропп» (падение – расслабленное падение всего корпуса или отдельных частей);
- партер «стретчинг»;
- «кросс» (передвижение по сценической площадке);
- элементарные вращения по VI позиции.

### **Тема 3. Классический танец (30 часов)**

#### Теория:

1. Беседа на тему: история классического танца, балет;
2. Постановка корпуса, рук, ног, головы на середине зала

#### Практика:

Исполнение комплекса:

#### Экзерсис у станка:

1. Demi et grand plie по IV позиции
2. Battement tendu:
  - С V поз. В сторону, вперёд, назад.
  - С demiplie во II и IV поз без перехода с опорной ноги
  - с demiplie во II и IV поз с переносом веса с опорной ноги на рабочую ногу
  - с passe par terre
3. Battement tendusjete:
  - С V поз. В сторону, вперёд, назад.
  - С demiplie в V поз.
  - с passe par terre
4. Demi rond de jambe par terreendehors et en dedans (изменениеритма)
5. Preparation дляRond de jambe par terre
6. Battement fondu
  - Вперёд, назад, в сторону на 45 гр., 2т 4/4, 1т 4/4
7. Battementfrappe носком в пол, на 45 гр. (во 2-ом полугодии)
8. Battementrelevelent на 90 гр. вперёд, в сторону, назад
9. Battement developpes:
  - вперёд, в сторону, назад
  - черезpasse вперёд, назад
10. Grand battement jetec V поз.:
  - вперёд, в сторону назад с опусканием рабочей ноги на носок
11. Перегибы корпуса назад, всторону (лицом к станку)

- С переменной позиции ног

12. Battement developpes по V, VI поз

- C demi plie
- C releve

Экзерсис на середине зала:

1. Позы: croisee, effasee, ecartee(назад)
2. Demi plie в I, II, v поз.
3. Grand plie по I, II поз.
4. Battement tendu по I поз.
5. 1, 2, 3 Port de bras

Allegro:

1. tempssoute по всем поз.
2. changementn de pied
3. pasechаррево II поз

**Тема 4. Акробатика (50 часов)**

Теория:

- техника безопасности на занятиях акробатикой;
- меры предупреждения травматизма (недопустимость чрезмерных нагрузок), самоконтроль;
- спортивная гимнастика и цирковое искусство;
- правила зачётных соревнований;
- композиторы прошлого и современности;
- психологическая подготовка аутотренинга.

Практика:

1. Равновесие шпагатом с захватом (затяжкой) одной или двумя руками

- за колено
- за голень

2. Шпагаты

- шпагат с боковым перекатом с перегибанием назад на 360 градусов
- прыжком

3. Мосты

- кольцом
- фигурный мост
- опускание в мост на одной ноге из положения равновесия вперед

4. Упоры

- высокий угол, ноги приближены к груди

5. Перекаты

- в стойку на голове
- в стойку на руках

6. Кувырки

- длинный кувырок
- из стойки на руках
- назад из упора присев в положение полу шпагат

7. Стойки

- на предплечьях кольцом, шпагатом
  - на руках полу шпагатом, шпагатом
8. Перевороты
- вперед махом одной, толчком другой
  - назад махом одной, толчком другой
9. Переворот боком - колесо
- через одну руку
  - колесо вправо, влево через стойку на предплечьях
  - рондат

10. Элементы художественной гимнастики

11.Общая физическая подготовка (ОФП):

1. Упражнение на развитие силы мышц рук

2. Упражнение на развитие силы мышц ног

3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса

4. Упражнение на развитие силы мышц ступни

УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573  
 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина  
 Владимировна, Директор

24.11.23 19:12 (MSK) Сертификат A165633C808A9D678FFEABA119248BB7

5. Упражнение на развитие выносливости  
**Тема 6. Постановочная работа (20 часов)**

Теория:

- знакомство с музыкальным материалом (темп, ритм, характер и т.д.)
- обсуждение образа танца

Практика:

- последовательное разучивание комбинаций
- синхронное исполнение
- работа над артистизмом
- ориентирование в пространстве по рисунку танца

**Календарно-тематическое планирование 2 года обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Организация деятельности			Форма контроля
1	Инструктаж по технике безопасности. Мост – кольцом, фигурный мост. ОФП.	1 1	групповая			Вводный
2	Кувырки. Шпагаты. Мост – кольцом, фигурный мост. ОФП.	1 1	групповая			Текущий
3	Кувырки. Шпагаты. Мост – кольцом, фигурный мост. ОФП.	1 1	групповая			Текущий
4	Кувырки. Шпагаты. Мост – кольцом, фигурный мост. ОФП.	1 1	групповая			Текущий
5	Стойка на голове, на руках. Кувырки. Шпагаты. Ходьба в мосте. ОФП.	1 1	групповая			Текущий
6	Стойка на голове, на руках. Кувырки. Шпагаты. Ходьба в мосте. ОФП.	1 1	групповая			Текущий
7	Стойка на голове, на руках. Кувырки. Шпагаты. Ходьба в мосте. ОФП.	1 1	групповая			Текущий
8	Стойка на голове, на руках. Кувырки. Шпагаты. Ходьба в мосте. ОФП.	1 1	групповая			Текущий
9	Стойка на предплечьях кольцом, шпагатом. Стойка – кувырок. Кувырок назад в стойку. Шпагаты. Ходьба в мосте. ОФП.	1 1	групповая			Текущий
10	Стойка на предплечьях кольцом, шпагатом. Стойка – кувырок. Кувырок назад в стойку. Шпагаты. Ходьба в мосте. ОФП.	1 1	групповая			Текущий
11	Стойка на предплечьях кольцом, шпагатом. Стойка – кувырок. Кувырок назад в стойку. Шпагаты. Ходьба в мосте. ОФП.	1 1	групповая			Текущий
12	Стойка на предплечьях кольцом, шпагатом. Стойка – кувырок. Кувырок назад в стойку. Шпагаты. Ходьба в мосте. ОФП.	1 1	групповая			Текущий
13	Колесо через одну руку. Колесо на предплечьях. Стойка на руках полушпагатом. ОФП.	1	групповая			Текущий

	Шпагаты. ОФП.				
14	Колесо через одну руку. Колесо на предплечьях. Стойка на руках полу шпагатом, шпагатом. Мосты. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
15	Колесо через одну руку. Колесо на предплечьях. Стойка на руках полу шпагатом, шпагатом. Мосты. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
16	Колесо через одну руку. Колесо на предплечьях. Стойка на руках полу шпагатом, шпагатом. Мосты. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
17	Колеса. Переворот вперед, назад. Перекат назад из положения – мост. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
18	Колеса. Переворот вперед, назад. Перекат назад из положения – мост. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
19	Колеса. Переворот вперед, назад. Перекат назад из положения – мост. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
20	Колеса. Переворот вперед, назад. Перекат назад из положения – мост. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
21	Равновесия. Рондат. Переворот вперед, назад. Перекат назад из положения – мост. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
22	Равновесия. Рондат. Переворот вперед, назад. Перекат назад из положения – мост. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
23	Равновесия. Рондат. Переворот вперед, назад. Перекат назад из положения – мост. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
24	Равновесия. Рондат. Переворот вперед, назад. Перекат назад из положения – мост. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
25	Равновесия. Рондат. Переворот вперед, назад. Перекат назад из положения – мост. Шпагаты. ОФП.	1 1	групповая		Текущий
26	История танца-модерн, музыка в нём, знакомство с терминологией.	1 1	групповая		Вводный
27	Постановка корпуса, рук, ног, головы. Позиции I, II, IV, VI на середине зала.	1 1	групповая		Текущий
28	Постановка корпуса, рук, ног, головы. Позиции I, II, IV, VI на середине зала.	1 1	групповая		Текущий
29	Движение изолированных центров и техника их исполнения.	1 1	групповая		Текущий
30	Движение изолированных центров и техника их исполнения.	1 1	групповая		Текущий
31	Координация изолированных центров.	1 1	групповая		Текущий
32	Координация изолированных центров.	1 1	групповая		Текущий
33	Построение и разучивание упражнения на середине зала.	1 1	групповая		Текущий
34	Построение и разучивание упражнения на середине зала.	1 1	групповая		Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
 ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

29.11.23 19:12 (MSK)

Сертификат A165633C808A9D678FFFAA119248B87

УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573  
 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина

Владимировна, Директор

	экзерсиса на середине зала.	1				
35	Упражнения для позвоночника.	1 1	групповая			Текущий
36	Упражнения для позвоночника.	1 1	групповая			Текущий
37	Кросс	1 1	групповая			Текущий
38	Кросс	1 1	групповая			Текущий
39	Уровни (верхний, средний, нижний).	1 1	групповая			Текущий
40	Партерные перекаты (транзишен)	1 1	групповая			Текущий
41	Партерные перекаты (транзишен)	1 1	групповая			Текущий
42	Танцевальная импровизация	1 1	групповая			Текущий
43	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
44	Репетиция танца.	1 1	групповая			Вводный
45	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
46	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
47	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
48	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
49	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
50	Основные позиции: ferme, ouvert, croise, efface. Положение корпуса (attitude, arabesque) и другие. Пять позиций ног.	1 1	групповая			Вводный
51	Шесть форм port de bras.	1 1	групповая			Текущий
52	Экзерсис у станка. Постановка корпуса. Demi plie, battements tendus из V позиции.	1 1	групповая			Текущий
53	Battements tendus jete. Balancoire. Rond de jambe par terre на demi Plie. Battements fondu на 45 о. Battements soutenu.	1 1	групповая			Текущий
54	Battements frappe на 45 о. Pas coupe - на всей стопе. Battements releve lent на 45о, на 90о во всех направлениях.	1 1	групповая			Текущий
55	Battements developpe (лицом к станку;одной рукой за станок). Grand battements jete во всех направлениях.	1 1	групповая			Текущий
56	Экзерсис на середине. Grand plie по I, II, V позициям (в Epaulement, croisee, efface) Battements tendus и battements tendus jete во всех направлениях. В. МЛНУХ - ПОЗНАУ.	1 1	групповая			Текущий

57	Battements fondu, battements frappe, battetnents releve lent на 90 гр.	1 1	групповая			Текущий
58	Battetnents developpe на 45о, на 90о. Grand battements jete. II и III Форма port de bras.	1 1	групповая			Текущий
59	Allegro. Pas echappe. Подготовка к pas assemble.	1 1	групповая			Текущий
60	Pas assemble в сторону и Sissorme simple en face у станка и на середине.	1 1	групповая			Текущий
61	Grand changement de pied.	1 1	групповая			Текущий
62	Повороты и вращения. Pirouette, tour, fouette.	1 1	групповая			Текущий
63	Повороты и вращения. Pirouette, tour, fouette.	1 1	групповая			Текущий
64	Комбинирование элементов классического танца.	1 1	групповая			Текущий
65	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
66	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
67	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
68	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
69	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
70	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
71	Репетиция танца.	1 1	групповая			Текущий
72	Контрольные и итоговые занятия.	1 1	групповая			Текущий
	<b>ИТОГО</b>	<b>144 часа</b>				

## МЕХАНИЗМ ВЫЯВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ

### Личная аттестация обучающихся.

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: балетные данные, музыкально-ритмические способности, сценическая культура. При переходе с первого года на второй, обучающиеся проходят контрольную аттестацию.

**Оценка результативности** освоения программы обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других, с прежними результатами того же воспитанника, с поставленными учебными целями и критериями.

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная в коллективе система контроля успеваемости и аттестации обучающихся.

**Текущий контроль** регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим предмет.

**Промежуточная аттестация** определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Для учащихся 1 года обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и открытые занятия для родителей.

Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 году обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- успешные конкурсные выступления обучающихся.

**Методы и методические приемы обучения.**

В курсе обучения танцевальной акробатики применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

**Метод использования слова** — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы физической грамоты, описывается техника движений и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение и т.д.

**Методы наглядного восприятия** способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

**Практические методы** основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём), ступенчатый и игровой метод.

**Метод целостного освоения упражнений** и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

**Ступенчатый метод** широко используется для освоения самых разных упражнений и спортивных элементов. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

**Игровой метод** используется при проведении спортивных игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

**Контроль** позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда.

- Конкурс
- Фестиваль
- Отчетный концерт
- Открытое занятие

Фото/видео отчет материал

Для фиксации результативности освоения программы, на занятиях в течение всего периода обучения осуществляется: **входной, текущий и итоговый контроль.**

**Входной контроль** - оценка стартового уровня спортивной подготовки учащихся при поступлении в объединение, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеразвивающей программе, проводится на первом занятии в следующих формах:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- выполнение тестовых заданий.

**Текущий контроль** проводится во время обучения для отслеживания уровня освоения учебного материала по разделам программы.

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения с целью оценки уровня учащихся.

## Описание форм и средств выявления результативности обучения по программе

### Входная диагностика

Входная диагностика проводится с детьми, поступающими на первый год обучения в форме просмотра. Цель диагностики – проследить динамику развития и рост мастерства учащихся. Диагностический контроль даёт возможность определить уровень мотивации выбора и устойчивости интереса, воспитанности учащихся, творческих способностей, отношение к трудовой деятельности. Результативность выполнения программы отслеживается путем проведения первичного, промежуточного и итогового этапов диагностики.

Входная диагностика на начальном этапе дает возможность педагогу подобрать оптимальный объем учебного материала, определить точки роста учащихся. Во время первичной диагностики определяются следующие данные: координация, музыкальность, гибкость, растяжка, прыжок, память.

Критерии оценки: удовлетворительно, хорошо, отлично.

Результаты первичной диагностики фиксируются в диагностической ведомости приёма детей.

Приложение №1

### Диагностическая карта приёма детей

№ п/п	Фамилия, имя	Координация	Музыкальность	Гибкость	Растяжка	Прыжок	Память	Примечания

Критерии оценивания:

#### Координация.

Ребёнку предлагается простое упражнение на координацию – 16 прыжков с соединением ног и синхронным опусканием рук вниз, затем соединить ноги, руки раскрыть в стороны.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может скоординировать ноги и руки во время всего упражнения.

Оценка «хорошо» - ребёнок координирует руки и ноги на первых 8 прыжках.

Оценка «отлично» - ребёнок хорошо координирует ноги и руки во время всего упражнения.

#### Музыкальность.

Ребёнок должен пройти по кругу под музыку марша, не сбиваясь с ноги, точно в такт музыки.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может пройти в такт музыки.

Оценка «хорошо» - ребёнок иногда сбивается с ноги во время упражнения.

Оценка «отлично» - ребёнок выполняет упражнение точно в такт во время всего упражнения.

ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

29.11.23 19:12 (MSK)

Сертификат A165633C808A9D678FFEABA119248BB7



7.	Колесо	
8.	Перевороты	
<b>Общий балл по предмету</b>		

## 2. РИТМИКА

№	Критерии оценивания	Баллы
1.	Развитие	
2.	Ритмичность	
3.	Эмоциональность	
4.	Трудоспособность	
5.	Развитие мышечной выразительности тела	
6.	Осанка	
7.	Координация	
8.	Владение изученными танцевальными движениями	
<b>Общий балл по предмету</b>		

## 3. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

№	Критерии оценивания	Баллы
1.	Выворотность	
2.	Подъем стопы	
3.	<i>Шаг</i>	
4.	<i>Гибкость</i>	
5.	<i>Прыжок</i>	
6.	<i>Ритм, слух</i>	
7.	<i>Координация движений</i>	
8.	<i>Эмоциональность</i>	
<b>Общий балл по предмету</b>		

## 4. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

№	Критерии оценивания	Баллы
1.	Постановка ног в позиции	
2.	Координация движений	
3.	Экзерсис у станка	
4.	Экзерсис на середине	
5.	Вращения	
6.	Прыжки	
7.	Исполнение импровизационных движений	
8.	Трудоспособность	
<b>Общий балл по предмету</b>		

## 5. ПОДГОТОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ

№	Критерии оценивания	Баллы
1.	Умение распределять сценическую площадку	
2.	Умение слышать преподавателя, понимать и исправлять ошибки	
3.	Умение работать в танцевальном коллективе	
4.	Выразительность, эмоциональность,	
5.	Технически правильное исполнение движений	
6.	Умение импровизировать	
7.	Выносливость	
8.	Танцевальная память	
<b>Общий балл по предмету</b>		

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

29.11.23 19:12 (MSK)

Сертификат A165633C808A9D678FFEABA119248BB7

Учреждение средняя общеобразовательная школа № 573

ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина

Владимировна, Директор

**Пять баллов** по всем параметрам получают дети, обладающие высоким уровнем способностей, с легкостью исполняющие задания педагога.

**Четыре балла** получают дети, хорошо справляющиеся с заданиями, обладающие средним уровнем способностей.

**Три балла** – если ребёнок испытывает трудности, показывает низкий уровень способностей.

**Два балла** – ребёнок не понимает педагога, не может выполнить задания, плохая память, координация и чувство ритма отсутствуют.

**Каждый критерий от 1 до 5 баллов, общее количество баллов по предмету от 40 до 8**

**-40 -35 баллов - высокий уровень подготовки;**

**-34-32 балла – выше среднего;**

**-31-24- средний**

**-23-18- ниже среднего**

**- от 16-низкий уровень подготовки.**

**Если общее количество баллов по всем предметам за 1 класс по программе «Спортивные танцы» равно:**

**- 200 – 161 - баллам - высокий уровень подготовки;**

**- 160 – 121 - баллам – выше среднего;**

**- 120 – 81 – средний;**

**- 80 – 40 ниже среднего;**

**- ниже 40 - низкий уровень подготовки.**

Приложение №3

### Критерии оценки качества.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (в техническом плане)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: -слабая техническая подготовка, -плохая растяжка, -недостаточная гибкость, -незнание и использование методики исполнения изученных движений
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

### 1. АКРОБАТИКА

№	Критерии оценивания	Описание задания	Баллы
1.	Кувырки	а) вперёд и назад; б) вперёд и назад в стойку ноги врозь; в) вперёд из положения ласточка, встать на одну ногу; г) назад в упор лежа; д) длинный кувырок вперед	
2.	Мост	а) с прямыми ногами; б) на локтях; в) фигурный; г) самостоятельно опуститься в мост; д) встать с моста	
3.	Полуприсяд	а) вперёд и назад; б) вперёд и назад в стойку ноги врозь; в) вперёд из положения ласточка, встать на одну ногу; г) назад в упор лежа; д) длинный кувырок вперед	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 533 САНКТ-ПЕТЕРБУРГА»

УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 533 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор

шпагат «звезда» (MSK) Сертификат A165633C808A9D678FFEABA119248BB7

		в) назад через плечо в сед на колени; г) назад через плечо в полушагат; д) назад через плечо в ласточку	
4.	Стойки	а) на голове с помощью или без помощи педагога; б) на груди с помощью или без помощи педагога; в) на локтях на голове с помощью или без помощи педагога; д) на руках с помощью или без помощи педагога	
5.	Равновесия	а) «флажок» в сторону; б) вперед; в) «ласточка»; г) «кольцо»; д) «флажок» в сторону с поворотом	
6.	ОФП	а) отжимания; б) складка; в) лодочка; г) пистолетик; д) прыжки через скакалку	
7.	Колесо	а) в обе стороны; б) на одну руку; в) на локтях; д) с вальсета	
8.	Перевероты	а) вперед через локти; б) назад через локти; в) вперед на две ноги; г) вперед на одну ногу; д) назад	
<b>Общий балл по предмету</b>			

Приложение №4

**Критерии оценки качества.**

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и эмоционально осмысленное исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов, отвечающее всем требованиям программы на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	Грамотное, с небольшими недочётами исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов;
3 («удовлетворительно»)	Исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов с большим количеством ошибок и недочётов, невыразительное исполнение, незнание методики исполнения изученных движений;
2 («неудовлетворительно»)	Незнание упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов вследствие плохой посещаемости занятий;
«зачет» (без отметки)	Технически качественное и эмоционально осмысленное исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов, отвечающее всем требованиям программы на данном этапе обучения;

**2. РИТМИКА**

№	Критерии оценивания	Описание задания	Баллы
1.	Развитие музыкальности	а) определить музыкальный жанр; б) дать характеристику музыкальному произведению; в) определить соответствие музыки и названия «Болезнь куклы» и «Новая кукла» П.И.Чайковский;	
2.	Ритмичность	а) прохлопать определенный ритмический рисунок; б) прохлопать определенный ритмический рисунок	
<p>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ          ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор</p>			

		определённым эмоциональным состоянием, остальные должны угадать кто это и какое у него настроение.	
4.	Трудоспособность		
5.	Развитие мышечной выразительности тела		
6.	Осанка		
7.	Координация	Выполнить комбинацию танцевальных движений, выученных ранее.	
8.	Владение изученными танцевальными движениями	творческие задания преподавателя на выражение заданного образа.	
<b>Общий балл по предмету</b>			

Приложение №5

**Критерии оценки качества.**

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Технически качественное и эмоционально осмысленное исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов, отвечающее всем требованиям программы на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	Грамотное, с небольшими недочётами исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов;
3 («удовлетворительно»)	Исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов с большим количеством ошибок и недочётов, невыразительное исполнение, незнание методики исполнения изученных движений;
2 («неудовлетворительно»)	Незнание упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов вследствие плохой посещаемости занятий;
«зачет» (без отметки)	Технически качественное и эмоционально осмысленное исполнение упражнений ритмики, партерной гимнастики и танцевальных этюдов, отвечающее всем требованиям программы на данном этапе обучения;

**3. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА**

№	Критерии оценивания	Описание задания	Баллы
1.	выворотность	а) в голеностопном суставе - встать в 1-ую позицию ног; б) в коленном суставе - при выполнении demi-plié; в) в тазобедренном суставе – при выполнении grand-plié, упражнение «лягушка» на спине и на животе; подъем стопы;	
2.	подъем стопы	а) сгибание стопы педагогом; б) достать вытянутыми пальцами ног – пола, в положении сидя, при невыворотном положении стопы	
3.	Шаг	а) ребенок выполняет battements relevés lents на 90 градусов, вперед, в сторону, назад; б) упражнение «шпагат» прямой с правой и левой ноги, поперечный	
<p>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  <b>ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА</b>, Назарова Ирина Владимировна, Директор  29.11.23 19:12 (MSK) Сертификат A165633C808A9D678FFFEABA119248BB7</p>			

		помощи педагога, б) наклон вперед стоя, сидя, наклон в бок в области талии (вправо, влево), при выпрямленных ногах.	
5.	<i>Прыжок</i>	прыжок трамплинный, самостоятельно на месте 4-8 раз с прямой спиной.	
6.	<i>ритм, слух</i>	воспроизведение предложенного ритмического рисунка в виде хлопков руками.	
7.	<i>координация движений</i>	творческие задания (выполнить упражнение с одновременной и поочередной работой рук и ног)	
8.	<i>Эмоциональность</i>	творческие задания преподавателя на выражение заданного образа.	
<b>Общий балл по предмету</b>			

Приложение №6

### Критерии оценки качества.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: - неграмотно и невыразительно выполненное движение, -слабая техническая подготовка, -неумение анализировать свое исполнение, -незнание и использование методики исполнения изученных движений
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

### 4. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

№	Критерии оценивания	Описание задания	Баллы
1.	Постановка ног в позиции	I, II, IVV позициям в сочетании с различными положениями рук, port de bras (движения рук, перегибы корпуса)	
2.	Координация движений	а I, II, III, IV, V, VI формы port de bras.; б) Releve по I, II, V позициям; в) Arabesque: (I, II, III, IV); г) Pas balance; д) Preparation к pirouette с IV, V позиции	
3.	Экзерсис у станка	а) Demi - plie и grand plie I, II, IV, V позициям в сочетании с различными положениями рук; б) Battements tendus по V и I позициям; в) Battements tendus jete по V и I позиции; г) Grand battements jete из I, V позиций; д) Adajio	
4.	Экзерсис на середине	а) Demi - plie и grand plie I, II, IV, V позициям в сочетании с различными положениями рук; б) Battements tendus по V и I позициям; в) Battements tendus jete по V и I позиции; д) Adajio	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина Владимировна, Директор  
 29.11.23 19:12 (MSK) Сертификат A165633C808A9D678FFEABA119248BB7

5.	Вращения	а) Tours chaines; б) Preparation к glissade en tourment по диагонали; в) Preparation к tour en dedans et pirouettes en dedans (tour pique); г) Малый пируэт en dehors и en dedans с V и II позиций.	
6.	Прыжки	а) temps leve saute; б) Petit changement de pied; в) changment de pieds; г) Pas echappe	
7.	Исполнение импровизационных движений		
8.	Трудоспособность		
<b>Общий балл по предмету</b>			

Приложение №7

### Критерии оценки качества.

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
4 («хорошо»)	оценка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: - неграмотно и невыразительно выполненное движение, -слабая техническая подготовка, -неумение анализировать свое исполнение, -незнание и использование методики исполнения изученных движений и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия регулярных аудиторных занятий, а также плохой посещаемости аудиторных занятий
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

### 5. ПОДГОТОВКА КОНЦЕРТНЫХ НОМЕРОВ

№	Критерии оценивания	Баллы
1.	Умение распределять сценическую площадку	
2.	Умение слышать преподавателя, понимать и исправлять ошибки	
3.	Умение работать в танцевальном коллективе	
4.	Выразительность, эмоциональность,	
5.	Технически правильное исполнение движений	
6.	Умение импровизировать	
7.	Выносливость	
8.	Танцевальная память	
<b>Общий балл по предмету</b>		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина  
Владимировна, Директор

29.11.23 19:12 (MSK)

Сертификат A165633C808A9D678FFFEABA119248BB7

Дневник танцора

Для повышения мотивации участия в конкурсах и фестивалях различного уровня каждый учащийся получает «Дневник танцора», в котором имеется его фотография, дата рождения, название коллектива, фамилия руководителя, дата выдачи.

В «дневнике танцора» фиксируется дата проведения конкурса или фестиваля, занятое место, название и статус мероприятия, дисциплина. Ставится печать организации, проводящей конкурс.

ФОТО. Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_

Дата рождения «\_\_» \_\_\_\_\_ г. Учреждение, коллектив \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Руководитель ФИО \_\_\_\_\_

Дата выдачи «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ г.

Дата	Оценка, занятое место	Мероприятие, статус, место проведения, дисциплина	Подпись (печать)

### **Список литературы для педагога:**

1. Буренина А. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб: ЛОИРО, 2000.
2. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.: Ланб, 2001.
3. Васильева Т. Балетная осанка: Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. - М., 1993.
4. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968. 1998.
5. Конорова Е. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. – М., 1963.
6. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980.
7. Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений СПО. – М.: Век информации, 2009.
8. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам // Джим Холл; пер. с англ. Т. Сидориной. – М.: АСТ: Астрель, 2009.
9. Вихрева Н. Экзерсис на полу. - М.: МГАХ, 2004.
10. Левин М. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.
11. Буренина А. Ритмическая мозаика. - СПб., 2000.
12. Горшкова Е. От жеста к танцу. - М.: Гном и Д, 2004.
13. Э. Жак Далькроз. Ритм. -М.-Классика –XXI, 2006.
14. Играем с начала: Гимнастика, ритмика, танец. - М., 2007.
15. Колодницкий Г. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов. - М., 2000.
16. Конорова Е. Занятия по ритмике в 3 и 4 классах музыкальной школы. - Вып. 2. - М.: Музыка, 1973.
17. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике в 1 и 2 классах музыкальной школы. - Вып. 1. - М.: Музыка, 1972.
20. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972.
19. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - Москва, 2005 Издательство: Феникс, 2005г.
20. Винер И.А., Горбулина Н.М. Цыганкова О.Д. Программодополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» М.: Просвещение, 2011г
21. Носкова, С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. / С.А.Носкова. // Теория и практи.ф. к
22. Ким Н.К. Фитнес и аэробика. –М., 2001. 7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

### **Список литературы для детей и родителей:**

1. Князев Б. Партерная гимнастика или школа танца без станка.
2. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.: Ланб, 2001.
3. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. - Вып. 1. - М.: Музгиз, 1963