

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Вахитовского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от «2» 09 2019 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Центр детского творчества»
Р.Р. Саяхова
Приказ № 370 от 02.09.2019 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Ансамбль танца «Вдохновение»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Гареева Диляра Фанисовна

г. Казань, 2019

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебный (тематический) план
4. Содержание программы
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
7. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы
8. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
9. Приложения

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	МБУДО «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ансамбль танца «Вдохновение»
3	Направленность программы	художественная
4	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Гареева Диляра Фанисовна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	5 лет
5.2.	Возраст обучающихся	7-14 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	Обучение, развитие и воспитание у детей двигательной сферы в сочетании с музыкой, формирование первоначальных знаний, навыков, необходимых для дальнейшего процесса обучения хореографии
6	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: групповая, индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм деятельности, ансамблевая. Учебное занятие, тренинг, конкурс, фестиваль, проектная деятельность, игра, показательное выступление, открытое занятие, мастер-класс, дистанционное обучение Методы: словесные, наглядные, практические методы обучения, объяснительно-иллюстративные методы обучения, репродуктивные, частично-поисковые методы
7	Формы мониторинга результативности	Теоретические знания учащегося проверяются в форме тестирования Практические - на учебных и открытых занятиях, мастер-классах, концертах, конкурсах, фестивалях В случае обучения с использованием дистанционных технологий, промежуточная и годовая аттестации проводятся с использованием следующих форм: <ul style="list-style-type: none"> • итоговое занятие в режиме он лайн с использованием электронных ресурсов и платформ; • тестовый опрос; • видеозапись выполненных учащимися упражнений и заданий; • фотоотчет выполненных работ учащихся; подготовка учащимися презентации по изученным темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
8	Результативность реализации программы	-Закрытый Грантовый конкурс «Кубок Победителей» среди лучших хореографических коллективов России по итогам конкурсов 2015-2016 учебного года – лауреат I степени, грант; - Всероссийский конкурс-фестиваль детского творчества «Барсик» – дипломанты I и III степени; - Международный фестиваль-конкурс «Хрустальное сердце мира» – лауреаты I и II степени; - Международный конкурс-фестиваль хореографических коллективов «Золотой башмачок» – лауреаты I степени;

		<ul style="list-style-type: none"> - Международный фестиваль-конкурс хореографического искусства «Движение 2017» – лауреаты I и II степени; - Международный конкурс-фестиваль детского и молодежного творчества «Весенние выкрутасы» – бронзовый лауреат, диплом I степени; - II Международный фестиваль-конкурс хореографических коллективов «Траектория kids – 2017» – лауреаты I степени.
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	02.09.2019
10	Рецензенты	к.п.н. В.В. Политова

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ансамбль танца «Вдохновение» имеет художественную направленность.

Нормативно-правовое обеспечение:

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования. (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей. Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844).
- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Методические рекомендации по разработке и реализации программ дополнительного образования ГБОУ ВО города Москвы «Московский городской педагогический университет»/Составители М.М. Шалашова, Д.А. Махотини др. - Москва, ГБОУ ВО МИИУ 2016. 88 с.
- Письмо Министерства образования и науки РФ (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи) «О направлении информации» от 18.11.2015 № 09-3242.
- Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП. Буйлова Л.Н. Москва, ГАОУ ВО «Московский институт открытого образования», 2015.
- Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования - Москва, ГАОУ ВО «МГПУ», АНО ДПО «Открытое образование», 2016.
- Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, в том числе разноуровневых, - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» МО и Н РТ,
- Устав учреждения.

Актуальность программы.

Среди множества форм художественного воспитания детей хореография занимает особое место. Занятия танцем способствуют не только нормальному физическому развитию, но и развивают образное мышление, фантазию детей. Через танец дети учатся коллективному взаимодействию, устанавливают коммуникативные связи. Танцевальные движения – отклик ребенка на ритмичную музыку, которой наполнен современный мир.

Цель дополнительного образования — создание условий для раскрытия и развития творческого потенциала детей на основе интересов и способностей; приобщение к социальным культурным ценностям и допрофессиональная подготовка.

Детский хореографический коллектив помогает гармоничному развитию личности ребенка. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают в нем художественный вкус. Общение с танцем учит слушать музыку, воспринимать ее и оценивать. Танцевальные занятия развивают детей физически, укрепляют их здоровье: правильно развивают костно-мышечный аппарат, максимально исправляют нарушение осанки, формируют красивую фигуру. Занятия танцем хорошо снимают напряжение,

активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают жизненный тонус ребенка.

Данная же программа предусматривает комплексное сочетание направлений хореографии и непрерывности обучения. Тем самым программа расширяет возможности учебного процесса и позволяет ребенку поддерживать интерес через разнообразие видов деятельности.

Актуальность данной образовательной программы заключается в том, что в настоящее время со стороны родителей, детей и общества в целом, растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в раннем возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих заключаются в том, что она предметная. Дети изучают современный танец и акробатику.

Каждый предмет может использоваться как самостоятельная программа и как комплекс в единой программе.

Образовательная работа в хореографическом коллективе ведется по разным возрастным ступеням; при этом каждая последующая ступень является продолжением обучения предыдущей. На каждой возрастной ступени обучение ведется по одному или нескольким модулям.

Теоретический материал включает рассказы, беседы о мировых достижениях в области хореографии с использованием практического показа, посещения концертов, просмотры теле- и видеоматериалов с последующим обсуждением.

На практических занятиях объяснение методики исполнения танцевальных и спортивных упражнений сопровождается показом. Кроме этого с детьми 7 – 8-летнего возраста активно проводятся танцевальные игры, с детьми средней и старшей ступеней — развивающие этюды и танцевальные композиции. Теоретические и практические занятия интегрированы в учебном плане. Содержание учебного материала распределено по годам обучения для удобства планирования работы с каждой учебной группой.

Учебный план коллектива предусматривает также индивидуальные занятия, занятия небольшими группами, общие занятия всем составом коллектива, репетиционные занятия, концертную деятельность.

В то же время образовательная работа отличается от профессионального хореографического образования, где основным является обучение для развития узкоспециальных способностей. Основная цель данной программы — всестороннее развитие ребенка. При работе по данной программе педагог может корректировать учебный план каждой отдельной учебной группе для более дифференцированного подхода.

Цель:

Обучение, развитие и воспитание у детей двигательной сферы в сочетании с музыкой, формирование первоначальных знаний, навыков, необходимых для дальнейшего процесса обучения хореографии.

Задачи:

Образовательные:

- Дать основы знаний о хореографии.
- Формировать у детей представление о практике и теории в области хореографии.
- Научить практическим умениям в хореографии: исполнению, техничности, выразительности.
- Обучить основным движениям различных направлений современной хореографии.
- Обучить точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств.

- Обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

Воспитательные:

- Развивать организаторские способности и творческую инициативу для умения сообща трудиться и добиваться результатов.
- Воспитывать эстетическое и нравственное отношение к окружающему миру.
- Воспитывать личностные качества, чувство коллективизма.
- Поддерживать интерес к хореографическому искусству.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к преодолению препятствий;
- Вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой.

Развивающие:

- Формировать и развивать чувства ритма, способность ощущать в музыке и движениях ритмическую выразительность.
- Прививать детям культуру исполнителя, культуру поведения на сцене, формировать сценический имидж.
- Развивать музыкально-исполнительские способности.
- Развивать физическую выносливость через систему специальных упражнений.
- Формировать такие личностные качества как познавательная и жизненная активность, самостоятельность, коммуникабельность.
- Способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты).

Адресат программы: Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 7-14 лет.

Объем программы: для освоения программы на весь период обучения запланировано 936 часов

Формы организации образовательного процесса:

- Групповая,
- Индивидуальная,
- Индивидуально-групповая,
- Ансамблевая
- Занятия с использованием дистанционных технологий

Содержание, методы, формы организации и контроля образовательного процесса направлены на выявление самобытности, уникальности каждого ребенка.

Срок освоения программы: Данная программа рассчитана на 5 лет обучения. Режим работы для групп зависит от года обучения и предмета:

- Современный танец – 1 год обучения – 1 раз в неделю по 2 часа либо 2 раза в неделю по часу – 72 часа в год; 2, 3, 4, 5 года обучения – 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год.
- Акробатика – 1 раз в неделю по 2 часа либо 2 раза в неделю по часу – 72 часа в год.

Планируемые результаты освоения программы

По итогам освоения программы учащиеся будут иметь представления о практике и теории в области хореографии, овладеют практическими умениями в хореографии: исполнению, техничности, выразительности, основными движениями различных направлений современной хореографии, станут физически выносливы и развиты.

Формы подведения итогов реализации программы

Формами проверки освоения программного содержания служат открытые занятия для родителей, педагогов и сверстников, отчетные концерты коллектива, участие в городских мероприятиях, фестивалях и конкурсах.

В случае обучения с использованием дистанционных технологий, промежуточная и годовая аттестации проводятся с использованием следующих форм:

- итоговое занятие в режиме он лайн с использованием электронных ресурсов и платформ;
- тестовый опрос;
- видеозапись выполненных учащимися упражнений и заданий;
- фотоотчет выполненных работ учащихся;
- подготовка учащимися презентации по изученным темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	Количество недельных часов по предмету		Всего часов в неделю
	Современный танец	Акробатика	
1 год обучения	2	2	4
2 год обучения	4	2	6
3 год обучения	4	2	6
4 год обучения	4	2	6
5 год обучения	4	2	6

III. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1 год обучения

Современный танец						
№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		всего	практика	теория		
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ. Современный эстрадный танец - его особенности	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование, устный опрос, рекомендации в ИР
2	Знакомство с элементами современного танца	8	6	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
3	Изучение элементов и связок	18	14	4	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.
4	Сценическое пространство – перемещение, направления движения, точки	16	14	2	Объяснение, показ, тренинг	Устный опрос, показ, оценка педагога
5	Построение танцевальных композиций. Законы драматургии в хореографии,	16	10	6	Объяснение, показ, тренинг	Устный опрос, показ, оценка педагога

	сценический образ					
6	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	4	4	-	Показательные выступления	Оценка педагога. Показательное занятие.
7	Посещение театров, концертных представлений	4	4	-	Экскурсия, просмотр представлений	Устный опрос
8	Итоговое занятие	4	3	1	Объяснение, показ, зачет, опрос.	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.
Всего		72	56	16		
Акробатика						
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ	2	1	1	Объяснение, показ, тренинг	собеседование, тестирование
2	Акробатика - ее особенности	2	1	1	Объяснение, показ, тренинг	практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога
3	Развитие двигательных способностей: стрейчинг; развитие силовых способностей	30	22	8	Объяснение, показ, тренинг	практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.
4	Положения и приемы выполнения элементов «танцевальной акробатики»	30	20	10	Объяснение, показ, тренинг	практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
5	Посещение театров, концертных представлений	4	-	4	Экскурсия, просмотр представлений	устный опрос
6	Итоговое занятие	4	3	1	объяснение, показ, зачет, опрос.	практическое выполнение заданий, оценка педагога.
Всего		72	47	25		

2 год обучения

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		всего	практика	теория		
Современный танец						
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ.	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование. устный опрос, рекомендации в ИР
2	Направления в современной хореографии. Значимость и актуальность	2	1	1	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога.
3	знакомство с элементами современного танца	40	32	8	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
4	Изучение элементов и связей	36	32	4	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.
5	Сценическое пространство – перемещение, направления движения, точки	32	28	4	Объяснение, показ, тренинг	Устный опрос, показ, оценка педагога
6	Построение танцевальных композиций. Законы драматургии в хореографии, сценический образ	22	18	4	Объяснение, показ, тренинг	Устный опрос, показ, оценка педагога
7	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	6	6	-	Показательные выступления	Оценка педагога. Показательное занятие.
8	Итоговое занятие	4	-	4	объяснение, показ, зачет, опрос.	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.
Всего		144	118	26		
Акробатика						
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование

2	Развитие двигательных способностей: стрейчинг; развитие силовых способностей	30	22	8	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога, показательное занятие.
3	Положения и приемы выполнения элементов «танцевальной акробатики»	28	20	8	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
4	Посещение театров, концертных представлений	4	-	4	Экскурсия, просмотр представлений	Устный опрос
5	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	4	4	-	Показательные выступления	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.
6	Итоговое занятие	4	3	1	Объяснение, показ, зачет, опрос.	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.
	Всего	72	50	22		

3 год обучения

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		всего	практика	теория		
Современный танец						
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ.	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование. устный опрос, рекомендации в ИР
2	Направления в современной хореографии. Значимость и актуальность	2	1	1	Объяснение, беседа, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога.
3	Изучение элементов и связок	40	32	8	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.
4	Сценическое пространство – перемещение, направления движения, точки	36	32	4	Объяснение, показ, тренинг	Устный опрос, показ, оценка педагога

5	Построение танцевальных композиций. Законы драматургии в хореографии, сценический образ	30	26	4	Объяснение, показ, тренинг	Устный опрос, показ, оценка педагога
5	Построение танцевальных композиций. Импровизация	20	16	4	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.
6	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	6	6	-	Показательные выступления	Оценка педагога. Показательное занятие.
7	Посещение театров, концертных представлений	4	-	4	Экскурсия, просмотр представлений	Устный опрос
8	Итоговое занятие	4	3	1	Объяснение, показ, зачет, опрос.	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.
Всего		144	117	27		

Акробатика

1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование
2	Развитие двигательных способностей: стрейчинг; развитие силовых способностей	24	20	4	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.
3	Положения и приемы выполнения элементов «танцевальной акробатики»	20	16	4	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
	Приемы выполнения элементов «танцевальной акробатики» в паре, в ансамбле	16	12	4	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
4	Посещение театров, концертных	4		4	Экскурсия, просмотр представлений	Устный опрос

	представлений					
5	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	4	4		Показательные выступления	Практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
6	Итоговое занятие	2	1	1	Объяснение, показ, зачет, опрос.	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.
Всего		72	54	18		

4 год обучения

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		всего	практика	теория		
Современный танец						
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ.	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	собеседование, тестирование. устный опрос, рекомендации в ИР
	Самостоятельное составление и выполнение комплекса упражнений для разминки.	4	3	1	Объяснение, показ, тренинг	практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога.
2	Повторение терминологии классического танца	16	14	2	Объяснение, показ, тренинг	практическое выполнение заданий, оценка педагога
3	Основы современного танца. Костюмы.	40	32	8	Объяснение, показ, тренинг	практическое выполнение заданий, оценка педагога, показательное занятие.
4	Элементы художественной гимнастики.	40	32	8	Объяснение, показ, тренинг	устный опрос, показ, оценка педагога
5	Импровизация.	32	28	4	Объяснение, показ, тренинг	устный опрос, показ, оценка педагога

6	Постановочная работа.	4	4		Показательные выступления	оценка педагога. Показательное занятие.
7	Итоговое занятие	4	4		объяснение, показ, зачет, опрос.	практическое выполнение заданий, оценка педагога.
Всего		144	48	24		
Акробатика						
1	Вводное занятие. Тестирование. Техника безопасности на занятиях акробатики.	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	собеседование, тестирование
2	Правила выполнения акробатических упражнений.	30	22	8	Объяснение, показ, тренинг	практическое выполнение заданий, оценка педагога, показательное занятие.
3	Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	28	20	8	Объяснение, показ, тренинг	практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
4	Посещение театров, концертных представлений	4		4	Экскурсия, просмотр представлений	устный опрос
5	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	4	4		Показательные выступления	практическое выполнение заданий, оценка педагога.
6	Итоговое занятие	4	3	1	объяснение, показ, зачет, опрос.	практическое выполнение заданий, оценка педагога.
Всего		72	50	22		

5 год обучения

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		всего	практика	теория		
Современный танец						

1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ.	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование. устный опрос, рекомендации в ИР
2	Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в эжзерсисе на середине зала	6	5	1	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога.
3	Упражнения для позвоночника	16	14	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
4	Разучивание комбинаций в партере	40	32	8	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога, показательное занятие.
5	Силовые и упражнения стрейч-характера	40	28	12	Объяснение, показ, тренинг	Устный опрос, показ, оценка педагога
6	Продолжение изучения техник импровизации	32	22	10	Объяснение, показ, тренинг	Устный опрос, показ, оценка педагога
7	Проведение аттестации в форме зачета	4	4		Показательные выступления	Оценка педагога. Показательное занятие.
8	Проведение аттестации по итогам года в форме экзаменационно го класс-концерта	4	4		Объяснение, показ, зачет, опрос.	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.
Всего		144	110	34		

Акробатика

1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование
2	Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	30	22	8	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога, показательное занятие.

3	Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках	28	20	8	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
4	Посещение театров, концертных представлений	4		4	Экскурсия, просмотр представлений	Устный опрос
5	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	4	4		Показательные выступления	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.
6	Итоговое занятие	4	3	1	Объяснение, показ, зачет, опрос.	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.
Всего		72	50	22		

В рамках каждого раздела могут быть занятия, проводимые с использованием дистанционных технологий. Могут использоваться следующие сайты: <https://www.youtube.com>, <https://youtu.be>, <https://cloud.mail.ru>, <https://drive.google.com>, <https://edu.tatar.ru>, <https://yandex.ru>, <https://infourok.ru>, <https://megogo.net>, <https://studopedia.ru>, <https://us04web.zoom.us>, <https://infourok.ru>, <https://shigriyat.ru>, <http://kitaphane.tatarstan.ru>, <https://pedsovet.org>, <https://matbugat.ru>, <http://www.kitap.net.ru>, <https://nsportal.ru>, <https://www.instagram.com>, <https://yadi.sk.r> <https://mail.yandex.ru>, <https://knowledge.allbest.ru>, <http://urokikino.ru>, <https://maxdancesru>, <https://foto.pamyat-naroda.ru>, <https://dinohistory.ru>, <https://www.pinterest.ru>, <http://vocalmuzshcola.ru>, <https://auction.ru>, <https://kladraz.ru>, <http://retropost.ru>, <https://www.davno.ru>, <http://prostoy-put.ru>.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Современный танец.

Целью занятий современной хореографией является: развитие и популяризация танца, как части современной культуры, развитие личности ребенка, активное физическое воспитание, самореализация.

Обучающиеся углубленно изучают стилистику танца, культуру движения, учатся выражать эмоции, мысли и доносить их до зрителя.

Для выполнения этих задач был разработан план, который включает в себя:

✓ теоретическое и практическое знакомство с такими стилями танца, как афро-джаз, modern, компента.

✓ развитие силовых и двигательных способностей.

➤ Вводное занятие:

Беседы о танце, его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений, о значении музыки в искусстве хореографии, о танцевальной форме, дисциплине, гигиене и т.п.

➤ Разогрев:

В этом разделе занятия основная задача – привести в «рабочее» состояние все мышцы нашего тела.

✓ на середине класса;

✓ в партере;

➤ изоляция:

Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

➤ Партер:

Современный танец, особенно модерн, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движения исполнителя на полу – существенная часть хореографии. На занятии этот раздел несет очень важные функции:

- в партере может проходить разогрев;

- в партере могут проходить упражнения на изоляцию;

- в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника;

- в партере могут выполняться упражнения *stretch*- характера;

- переход из одной позиции в другую, создание «цепочек» на смену уровня – дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

➤ Кросс:

Эта заключительная часть занятия. Ее цель – таких качеств как танцевальность, ощущение стиля, координацию.

➤ Постановочная работа.

1. Вводное занятие.

Теория: Тестирование. Инструктаж ТБ. Современный эстрадный танец - его особенности

Практика: Тестирование способностей обучающихся.

2. Знакомство с элементами современного танца

Теория: История возникновения. Навыки необходимы для грамотного и правильного исполнения танцевальных элементов различной сложности.

Практика: Изучение названий, положений и техника выполнения элементов.

3. Изучение элементов и связок

Теория: Элементы современного танца.

Практика: Изучение названий, положений и техника выполнения элементов современного танца.

4. Сценическое пространство – перемещение, направления движения, точки

Теория: Этот раздел занятия развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль танца. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращений немного. Каждый из педагогов волен импровизировать и варьировать, как подсказывает ему педагогическое чутье.

Виды движений:

Шаги.

Прыжки.

Вращения.

Практика: Перемещение в сценическом пространстве. Наполняем содержанием то или иное направление (направление движения – в прыжке, во вращении, в беге) уровни исполнения - относительно пола от вертикали до горизонтали.

Вертикально 2 уровня - стоя, в прыжке, горизонтально 5 уровней – положение лежа, сидя, на коленях, на полусогнутых ногах, вертикально.

5. Построение танцевальных композиций. Законы драматургии в хореографии, сценический образ

Теория: Комбинирование элементов классического и современного танца между собой от простого к сложному (движение в развитии). Один из принципов, свойственных современному эстраднему танцу, является импровизация.

Практика: Исполнитель должен не только механически выполнять движения и комбинации, но и творчески подходить к танцу, суметь выразить себя, свое состояние через танец. Современный танец — это музыкально-хореографическая миниатюра, идея которой выражена в четком драматургическом построении: со своей экспозицией, завязкой, кульминацией и финалом. Под драматургией танца подразумевается не только развитие сюжета, но и то, что каждый эпизод танцевального номера воплощен предельно выразительным приемом — танцевально-игровым или просто танцевальным. Выполнение комбинаций, заданных педагогом, уметь самостоятельно создавать комбинации из 3 - 4 элементов учитывая принцип от простого к сложному, умение передать характерный образ, характер персонажа. Этюды на заданную тему.

6. Открытые занятия, концерты, конкурсы.

Теория: Анализ, обсуждение, просмотр видео материала с личным участием, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений в современной хореографии.

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте.

7. Посещение театров, концертных представлений

Теория: Анализ, обсуждение, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений.

Практика: Участие и посещение концертных программ, праздников. Посещение мероприятий и культурных учреждений (театр, кино, выставки и др.).

8. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

Акробатика

1. Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ

Теория: Знакомство с обучающимися и формирование групп. План работы на текущий учебный год, перспективы развития. Информирование по технике безопасности и охраны труда на занятиях. Место и время проведения учебных занятий (расписание).

Практика: Тестирование способностей обучающихся.

2. Акробатика - ее особенности

Теория:

- ✓ Понятия о спорте, о спортивной акробатике;
- ✓ Краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- ✓ Основы гигиенических знаний и навыков, закаливания, режима и питания;
- ✓ Основы самоконтроля.

Практика:

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения.
 - Движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево.
 - Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; размахивания вперёд, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.
 - Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок; поочерёдное поднимание прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.
 - Положение и движение туловища: стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперёд, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лёжа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.
2. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.
3. Ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.
4. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением, с ускорением на 30м и 60м., кросс 500м.; челночный бег.
5. Ползание, лазанье: проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6-10метров); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба в упоре стоя согнувшись; подлезание под предметы, перелезания через них; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

6. Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной; в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке; спрыгивание с высоты на мат.
7. Закрепления навыков в подвижных играх.
8. Упражнения для формирования правильной осанки.
9. Упражнения для развития ловкости:
 - Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов;
 - Упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами скакалками, лазанье по гимнастической стенке, прыжки на батуте;
 - Упражнения с мячами различных размеров.
10. Упражнения для развития гибкости:
 - Наклоны вперёд из различных исходных положений, из положения, стоя, наклон с захватом голени руками до касания грудью коленей;
 - У гимнастической стенки, нога на уровне пояса, наклоны вперёд до касания грудью колена поднятой ноги, наклоны к опорной ноге до касания руками пола;
 - Мост из положения, лёжа на спине, стоя, удержание 3-5 секунд;
 - Полушпагат на правую и левую ногу;
 - Махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку;
 - Упражнения для развития гибкости суставов.
11. Упражнения для развития силы:
 - Упражнения для развития мышц кистей, плечевого пояса: висы на гимнастической стенке, отжимания с махом, с хлопками, жимы, упражнения в сопротивлении с партнёром и без);
 - Поднимания и опускание прямых рук и ног вперёд, в стороны, назад без предметов и с отягощениями или гимнастической палкой;
 - Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, из виса на перекладине;
 - Поднимание, опускание и удержание прямых ног до касания пола из положения, лёжа на спине, 90° из виса на гимнастической стенке, до 45° из положения сидя на полу без опоры руками;
 - Подъём туловища из положения, лёжа на спине, на боку, на животе, из виса;
 - Поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лёжа на животе;
 - Приседание на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку и без опоры;
 - Сдача норматива по общей физической подготовке, необходимой для присвоения 3го юношеского разряда.
12. Упражнения для развития быстроты:
 - Челночный бег 3раза по 10м.;
 - Задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр;
 - Выполнение силовых упражнений на скорость за 10 – 15 сек.;
 - Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

- Поднимание и опускание прямых и согнутых ног вместе и врозь из положения виса на гимнастической стенке вниз головой, обратным хватом;
- Различные виды складок ноги вместе и врозь на полу, сидя, стоя, у гимнастической стенки;
- Упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми ногами руки на поясе, с движением рук, сесть на колени - встать, сесть с прямыми ногами – встать, прыжки с поворотом на 90 , 180 и 360 градусов;
- Отталкивание одной и обеими руками от стены, пола;
- Упражнения для развития специфических групп мышц для выполнения кувырков, мостов, стоек на руках, лопатках и голове, шпагатов, равновесий, переворотов, рондатов.

3. Развитие двигательных способностей: стрейчинг; развитие силовых способностей

Теория: Значение стрейчинга, силовых способностей.

Практика:

Акробатические упражнения

1. Стойка на лопатках: согнув ноги, прямая; прямая с опорой о пол, без опоры.
2. Стойка на груди (стойка выполняется из упора, лёжа прогнувшись перекатом вперёд)
3. Стойка на голове: согнув ноги, прямая; в полушпагате, согнувшись; с опорой и без опоры. Выполняется из упора присев, руки вперёд согнуты, поставить голову на 25-30 см. от линии кистей и не разводя локти поднять одну ногу согнутую, затем другую.
4. Стойка на руках: полустойка, стойка махом, стойка толчком, стойка полушпагатом. Руки на ширине плеч, пальцы разведены и слегка согнуты, тело вертикально закреплено ноги прямые, носки оттянуты, смотреть на кисти.
5. Равновесия: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках).
6. Мосты: из и.п. лёжа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене; на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперёд, прямая вперёд. Мост на одной руке, другая вперёд, мост с поворотом в упор присев и мост встать.
При выполнении «моста» из и.п. лёжа и стоя, стараться выпрямить ноги, перевести вес тела на руки, руки прямые.
7. Шпагаты: полушпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный.
Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.
8. Упоры: упор лёжа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги, упор лёжа сзади.
При выполнении руки не сгибать.
9. Перекаты кувьрки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лёжа на спине; перекаты назад и вперёд из упора присев в группировке, Разучивать перекаты и кувьрки лучше на мягкой опоре.
Кувьрок вперёд - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперёд; кувьрок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке. Боковой кувьрок. Все кувьрки выполняются на наклонной поверхности с горки, на матах.
10. Правильное выполнение и удержание складок на полу и у гимнастической стенки.
11. Разучивание переворота боком (колеса) с места, с подскока и с разбега.
12. Изучение и сдача вольного упражнения 3го юношеского разряда.

Парные упражнения



1. Стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки лицевым или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;
2. Нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бёдрами на руки нижнего – упор лёжа;
3. То же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.
4. Поддержка на бёдрах нижнего, сидящего на коленях (лицевая).
5. Поддержка под живот. Лечь лицом вниз на спину нижнего, стоящего в упоре на коленях, прогнуться, отвести руки в стороны.



- б. Равновесия на полу с поддержкой
 - а) равновесие с поддержкой нижней, стоящей на коленях в наклоне назад;
 - б) равновесия, взаимно поддерживая друг друга руками или рукой;
 - в) равновесие с поддержкой за руки нижней, сидящей в полушпагате или шпагате;
 - г) фронтальные равновесия с захватом рукой под пятку,

взаимно поддерживая друг друга.

7. Мосты с опорой на партнера (партнершу).

Последовательность разучивания



а) наклоном назад, опираясь руками на бедра нижней, выполняющей полумост стоя на коленях;

б) наклоном назад, опираясь на бедра нижней, делающей мост;

При проведении занятий рекомендуем включать игры и игровые упражнения:

«Три лодочки», «Единоборцы», «Неразлучная парочка», «Снайпер», «Веретено», «Цепочка», «Переправа», «Каскадёры», «Червячки и яблочки», «Лиса и ёж», «Ёж», «Берёзовая роща», «Маленькие превращения», «Колобок», «Охотники и утки», «Лесная прогулка», «Рыбак и рыбки», «Медведи и пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Мой весёлый звонкий мяч», «Курочка хохлатка», «Зайцы в огороде», «Ловишка», «Хитрая лиса», «Дедушка колдун», «Поехали», «Море, берег, парус», «Запрещенное движение», «Делай наоборот», «Светофор», «4стихии» и т.д.

4. Положения и приемы выполнения элементов «танцевальной акробатики»

Теория: Теоретическое изучение положений и приемов выполнения элементов «танцевальной акробатики».

Практика:

- Изучение хореографических позиций рук и ног;
- Галоп с правой и левой ноги вперед и в стороны;
- Чередования шага и маха прямой ногой вперед, в стороны, назад;
- прыжки «полушпагат», «складка», «скрепка», «перекидной», «шагом», «кольцом».

5. Посещение театров, концертных представлений

Теория: Анализ, обсуждение, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений.

Практика: Участие и посещение концертных программ, праздников. Посещение мероприятий и культурных учреждений (театр, кино, выставки и др.).

6. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

2 год обучения

Современный танец

1. Вводное занятие.
2. Разогрев:
 - ✓ на середине класса;
 - ✓ в партере;
3. Изоляция:

Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

4. Партер:
 - в партере может проходить разогрев;
 - в партере могут проходить упражнения на изоляцию;
 - в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника;
 - в партере могут выполняться упражнения *stretch*- характера;
 - переход из одной позиции в другую, создание «цепочек» на смену уровня – дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.
5. Кросс:

Эта заключительная часть занятия. Ее цель – таких качеств как танцевальность, ощущение стиля, координацию.
6. Постановочная работа.

1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ.

Теория: План работы на текущий учебный год, перспективы развития.

Информирование по технике безопасности и охраны труда на занятиях. Место и время проведения учебных занятий (расписание).

2. Направления в современной хореографии. Значимость и актуальность

Теория: Современный танец состоит из огромного количества видов и подвидов танцевальных течений, поэтому считается самым обширным разделом в хореографическом искусстве. В него входят такие виды танцев как бальный, джаз, модерн, contemporary и другие менее популярные виды современного танца. Каждое направление имеет свои особенности, что делает современный танец богатым и ярким направлением в хореографии.

Современный танец не так уж молод по сравнению с другими видами танцевального искусства. Например, джаз-танец представляет собой самый «зрелый» подраздел данного направления, так как своё начало он берёт в конце 19 века. Джаз-танец имеет свои течения, которые отличаются как танцевальными приёмами, так и манерой исполнения. Это степ, фанк, соул, бродвей-джаз, классический джаз, афро-джаз, стрит, фристайл и многие другие виды. Самым молодым направлением джаз-танца является соул. Его отличительной чертой можно считать большое количество различных движений на единицу темпа, которые выполняются с максимальным растягиванием во времени. Самым ярким видом современного танца является флэш-джаз, который поражает сложностью танцевальных трюков, виртуозностью и большим количеством танцевальных приёмов, что делает его схожим с бальным танцем.

Джаз-танец, особенно стрит-джаз, сыграл важную роль в развитии современного хореографического искусства и стал прародителем танцев-одногодней и молодежных танцевальных направлений, таких как буги-вуги, брейк, рэп, хаус.

Практика: Изучение направлений, названий, техники выполнения элементов современного танца.

3. Знакомство с элементами современного танца

Теория: Особенности современного эстрадного танца — легкая приспособляемость к различным условиям; кратковременность и концентрированность художественно — выразительных средств. В последнее время, современный танец пользуется все большей популярностью. Это разнообразие современных стилей и направлений, приемов и современных технологий. Современная эстрада — вид сценического искусства, который включает в себя разнообразные жанры вокальной и инструментальной музыки, хореографии, театра, цирка и т. д. Современное танцевальное представление состоит из номеров — отдельных, законченных выступлений одного или нескольких артистов. Современному эстраднему танцу свойственна синтетичность выразительных средств. Такие как: хореография, режиссура, вокал, музыка, свет, сценография, декорация, костюмы, различные технические эффекты.

Практика: Изучение техники выполнения элементов современного танца.

4. Изучение элементов и связей

Теория: Теоретическое изучение элементов и связей современного танца.

Практика: Изучение положений и техники выполнения элементов и связей.

5. Сценическое пространство – перемещение, направления движения, точки

Теория: Включает в себя перемещение в сценическом пространстве, основываясь на знаниях элементов классического танца и модерн-джаз танца, наполняем содержанием то или иное направление.

Практика: Изучение положений и техники выполнения перемещения, направлений движения.

6. Построение танцевальных композиций. Законы драматургии в хореографии, сценический образ

Теория: По мере освоения навыков, синтезируя направления в хореографии, создается композиция, этюд, зарисовка. Прослушивается музыкальный материал, определяется ведущая и второстепенная роль (учитывая индивидуальные особенности и способности учащегося). Один из принципов, свойственных современному танцу, является импровизация. Исполнитель должен не только механически выполнять движения и комбинации, но и творчески подходить к танцу, суметь выразить себя, свое состояние через танец.

Практика: Задание на самостоятельное сочинение комбинаций не менее чем из 5-ти элементов. Все занятия сопровождаются музыкальным оформлением, с использованием классической, джазовой, инструментальной, этнической, альтернативной музыки и др. На основе изученного материала определяется характер, лексический язык хореографической композиции. Отрабатываются комбинации, связки танцевальных элементов, создавая хореографическую композицию. Готовые танцевальные композиции демонстрируются на концертных площадках.

7. Открытые занятия, концерты, конкурсы.

Теория: Анализ, обсуждение, просмотр видео материала с личным участием, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений в современной хореографии.

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте.

8. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

Акробатика

1. Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ

Теория: План работы на текущий учебный год, перспективы развития. Информирование по технике безопасности и охраны труда на занятиях. Место и время проведения учебных занятий (расписание).

2. Развитие двигательных способностей: стрейчинг; развитие силовых способностей

Теория:

- Техника выполнения фронтального равновесия и равновесия с захватом.
- Техника выполнения кувырка назад и его вариантов.
- Техника выполнения переворота в сторону.
- Техника выполнения переворотов вперед, назад и их вариантов.
- Техника выполнения стойки на руках, стойки на трех точках, стойки на груди и ее варианты.
- Техника выполнения прыжков «Кольцом» и в полушпагат.

Практика:

- Выполнение фронтального равновесия и равновесия с захватом.
- Выполнение кувырка назад и его варианты.
- Выполнение переворотов в сторону.
- Выполнение переворотов вперед, назад и их варианты.
- Выполнение стойку на руках, стойку на трех точках, стойку на груди и ее варианты.
- Выполнение всех вариантов шпагата.

3. Положения и приемы выполнения элементов «танцевальной акробатики»

Теория: Положения и приемы выполнения

Практика:

- Изучение хореографических позиций рук и ног;
- Галоп с правой и левой ноги вперед и в стороны;
- Чередования шага и маха прямой ногой вперед, в стороны, назад;
- прыжки «полушпагат», «складка», «скрепка», «перекидной», «шагом», «кольцом».

4. Открытые занятия, концерты, конкурсы.

Теория: Анализ, обсуждение, просмотр видео материала с личным участием, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений в акробатике.

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте.

5. Посещение театров, концертных представлений

Теория: Анализ, обсуждение, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений.

Практика: Участие и посещение концертных программ, праздников. Посещение мероприятий и культурных учреждений (театр, кино, выставки и др.).

6. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

3 год обучения

Современный танец

Разогрев:

- на середине класса;
- движения, заимствованные из классического танца.
- движения для разогрева и развития подвижности позвоночника.
- в партере;
- ✓ упражнения *stretch*-характера.

7. Изоляция:

Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

- экзерсис на середине зала;

Партер:

- в партере может проходить разогрев;
- в партере могут проходить упражнения на изоляцию;
- в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника;
- в партере могут исполняться упражнения *stretch*-характера;
- переход из одной позиции в другую, создание «цепочек» на смену уровня – дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

Кросс:

Эта заключительная часть урока. Ее цель – таких качеств как танцевальность, ощущение стиля, координацию.

Постановочная работа.

На третьем году работы, дается стилизация русского, татарского и украинского танцев.

1. Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ.

Теория: План работы на текущий учебный год, перспективы развития. Информирование по технике безопасности и охраны труда на занятиях. Место и время проведения учебных занятий (расписание).

2. Направления в современной хореографии. Значимость и актуальность

Теория: Каждое направление имеет свои особенности, что делает современный танец богатым и ярким направлением в хореографии. Каждое направление имеет свои течения, которые отличаются как танцевальными приёмами, так и манерой исполнения.

Практика: Изучение направлений, названий, техники выполнения элементов современного танца.

3. Изучение элементов и связей

Теория: Теоретическое изучение элементов и связей современного танца.

Практика: Изучение положений и техники выполнения элементов и связей.

4. Сценическое пространство – перемещение, направления движения, точки

Теория: Включает в себя перемещение в сценическом пространстве, наполняем содержанием то или иное направление.

Практика: Изучение положений и техники выполнения перемещения, направлений движения.

5. Построение танцевальных композиций. Законы драматургии в хореографии, сценический образ

Теория: По мере освоения навыков, синтезируя направления в хореографии, создается композиция, этюд, зарисовка. Прослушивается музыкальный материал, определяется

ведущая и второстепенная роль (учитывая индивидуальные особенности и способности учащегося).

Практика: Все занятия сопровождаются музыкальным оформлением, с использованием классической, джазовой, инструментальной, этнической, альтернативной музыки и др. На основе изученного материала определяется характер, лексический язык хореографической композиции. Отрабатываются комбинации, связки танцевальных элементов, создавая хореографическую композицию. Готовые танцевальные композиции демонстрируются на концертных площадках.

6. Построение танцевальных композиций. Импровизация

Теория: Один из принципов, свойственных современному танцу, является импровизация. Исполнитель должен не только механически выполнять движения и комбинации, но и творчески подходить к танцу, суметь выразить себя, свое состояние через танец.

Практика: Задание на самостоятельное сочинение комбинаций не менее чем из 5-ти элементов. Все занятия сопровождаются музыкальным оформлением, с использованием классической, джазовой, инструментальной, этнической, альтернативной музыки и др. На основе изученного материала определяется характер, лексический язык хореографической композиции. Отрабатываются комбинации, связки танцевальных элементов, создавая хореографическую композицию. Готовые танцевальные композиции демонстрируются на концертных площадках.

7. Открытые занятия, концерты, конкурсы.

Теория: Анализ, обсуждение, просмотр видео материала с личным участием, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений в современной хореографии.

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте.

8. Посещение театров, концертных представлений

Теория: Анализ, обсуждение, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений.

Практика: Участие и посещение концертных программ, праздников. Посещение мероприятий и культурных учреждений (театр, кино, выставки и др.).

9. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

Акробатика

1. Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ

- Теория: План работы на текущий учебный год, перспективы развития. Информирование по технике безопасности и охраны труда на занятиях. Место и время проведения учебных занятий (расписание).

3. Развитие двигательных способностей: стрейчинг; развитие силовых способностей

Теория:

- Техника выполнения равновесия «Кольцом» и равновесия шпагатом.
- Техника выполнения рондата.
- Техника выполнения стойки на предплечьях и ее вариантов.
- Техника выполнения стойки-переката и стойки-кувырка.
- Техника выполнения перекидного прыжка.

Практика:

- Выполнение равновесия «Кольцом» и равновесия шпагатом.
- Выполнение рондата.

- Выполнение стойки на предплечьях и ее варианты.
- Выполнение стойки-переката и стойки-кувырка.
- Выполнение перекидного прыжка.

4. Положения и приемы выполнения элементов «танцевальной акробатики»

Теория: Положения и приемы выполнения

Практика: Практическое исполнение элементов «танцевальной акробатики» (Изучение хореографических позиций рук и ног, галоп с правой и левой ноги вперед и в стороны, чередования шага и маха прямой ногой вперед, в стороны, назад, прыжки «полушпагат», «складка», «скрепка», «перекидной», «шагом», «кольцом»).

5. Приемы выполнения элементов «танцевальной акробатики» в паре, в ансамбле

Теория: Положения и приемы выполнения элементов в паре и в ансамбле

Практика: Практическое исполнение элементов «танцевальной акробатики» в паре и в ансамбле.

6. Открытые занятия, концерты, конкурсы.

Теория: Анализ, обсуждение, просмотр видео материала с личным участием, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений в акробатике.

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте.

7. Посещение театров, концертных представлений

Теория: Анализ, обсуждение, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений.

Практика: Участие и посещение концертных программ, праздников. Посещение мероприятий и культурных учреждений (театр, кино, выставки и др.).

8. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

4 год обучения

Современный танец

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство со специальной терминологией. Знакомство с планом работы на год. Входящая диагностика. Проведение инструктажа по охране труда, правила поведения на занятиях в танцевальном коллективе.

Анализ деятельности коллектива за прошедший период, с целью выработки стратегии постановочной деятельности.

Практика. Исполнение репертуара предыдущего года

2. Азбука танцевальных движений. Теория.

Ритмическая разминка:

Примерный перечень движений и элементов упражнений для занятий.

- Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
- Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», пвист, шейк.
- Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.
- Контракция.

Лексика:

- Крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jellyroll.
- Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
- Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, та и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой. Продолжается разработка мышечной свободы как основы пластики. Усложнение техники исполнения за счет сочетания ритмов во время движения. Вводятся понятия «жанр», «стиль» танца. Изучаются танцевальные движения и комбинации стиля «диско». Основные движения рук: переводы из положения в положение через промежуточные позиции.

Кросс: Развитие умений ориентироваться в пространстве (различные построения, перестроения в пары, в круг).

Шаги с продвижением на demi plie по диагонали; по диагонали с поворотом.

Прямая волна на середине зала, боковая волна на середине зала. Наклоны корпуса, сидя в полушпагате: вперед между ног, к каждой ноге по очереди. Упражнения из положения на коленях с упором на руки: прогибы корпуса; батманы назад.

Свободное вращение головы (тренинг освобождения мышц шеи), вращение плечами (тренинг овладения мышцами плечевого пояса): противовращение плеч, вращение верхней половиной корпуса.

Разработка гибкости позвоночника: круговое движение расслабленного корпуса спереди – в сторону; назад – вперед.

Разработка подвижности бедер: опускание и поднимание одного бедра, круговое движение бедер.

- Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа». Frog-position.
- «Фриз»
- «Колесо» на локтях
- «Рондат»

Партнерная пластика. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации.

- Растяжка. Скручивание.
- Шпагат продольный на обе ноги, поперечный.
- «Бабочка».

- «Захват».
 - «Кольцо».
 - Упражнения стэтч-характера в различных положениях.
 - Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
 - Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
 - Твист и спирали торса в положении «сидя».
- Практика. Экзерсис у станка и на середине зала.

3. Повторение терминологии классического танца.

Теория Экзерсис у станка: – Позиции ног (I, II, III, IV, V, VI); – Позиции рук (подготовительная, I, II, III); – Постановка корпуса; – Перегибы корпусом; – Demi Plié по I, II, V позиции ног; – Battement tendu по V позиции ног; 29 – Battement tendu jete по V позиции ног; – Rond de jambe par terre; – Battement releve lent по V позиции; – Grand battement jete; – Releve по I, II, V позиции ног; – Battement developpe; – Растяжка. Экзерсис на середине зала: – постановка корпуса; – Demi Plié по I, II, III позиции ног; – Battement tendu по V позиции ног; – Battement tendu jete по V позиции ног; – Rond de jambe par terre; – Releve по I, II, V позиции ног; – I, II, III port de bras – Sautte по I, II, V позиции ног; – Pas Echappe; – Assemble in fase; – I, II, III, IV arabesque; – Tour chaîne

4. Основы современного танца

Теория.

Истоки возникновения рок-н-ролла. Характер рок-н-ролла и его стилистические особенности. Терминология рок-н-ролла. Костюмы для занятий современными танцами. Теория 30 Фигуры рок-н-ролла: маятниковые; вращения; линейные дорожки (джазовые, рок-н-рольные). Положения рук в рок-н-ролле. Понятие «картинки». Полуакрабатические упражнения рок-н-ролла: – «бомбочка»; – перекат через спину (боковой); – «мюнхен» (переворот через спину); – «чехарда»; – сед на бедра; – «тарелочка»; – вертушка (в упоре сидя, стоя, в «шпагате», двойная); – переворот в руках; – дроп (полумост); – маховый мост. Движения рук, перемещение на простых или приставных шагах, подскоки, шассе, движения различных частей тела. Использование принципа последовательной координации (спираль, волны, ступенчатое расслабление). Вращения: с акцентом; «Tour chaîne»; «Tour pase»; «бочка»; «винт».

5. Элементы художественной гимнастики

Художественная гимнастика - синтез спорта и танца. Предметы художественной гимнастики. Техника безопасности во время работы с гимнастическими предметами. Правила выполнения упражнений с предметами. Теория Упражнения с мячом: – Хваты мяча снизу и сверху, руками накрест; – Броски мяча (из руки в руку, вверх, под руку, под ногу, сзади); – Удары мяча об пол и ловля (с хлопком); – Ведение мяча ударами об пол во время шагов, прыжков; – Перекаты мяча (по полу, по рукам, по спине, вокруг кисти); – «Восьмерка». Упражнения с обручем: плоскости в которых можно действовать обручем: о горизонтальная; о вертикальная; о боковая; о лицевая; Приемы работы с обручем: - хват (сверху, снизу, разнохват); 32 – перекачивание обруча через нижнюю дугу; – перепрыгивание; - вращение обруча как скакалки; - вращение сбоку с танцевальными движениями; – вращения по плоскостям, на кистях рук; – перекаты по разным частям тела; – броски в разных плоскостях с помощью рук, ног. Упражнения со скакалкой: - прыжки через скакалку: на двух; одной ноге; с высоким подниманием колен; беговым шагом; - двойные прыжки; - прыжки перекрещивая руки; вращения по плоскостям; «восьмерка»; броски. Комбинации с различными предметами и танцевальные этюды.

6. Импровизация

Теория: Композиция и постановка этюдов по методике Э.Труйтта и Х.Лимона.

7. Постановочная работа

Работа над танцевальным репертуаром. Прослушивание музыкального материала. Образы персонажей и их характеры. Сюжет танца. Композиция танца Теория Композиционное построение танца: основные шаги и элементы; комбинации и рисунок танца. Закрепление материала. Сдача комбинаций и отбор участников постановки.

8. Итоговое занятие

Акробатика

1. Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ

Теория: План работы на текущий учебный год, перспективы развития. Информирование по технике безопасности и охраны труда на занятиях. Место и время проведения учебных занятий (расписание).

2. Правила выполнения акробатических упражнений.

Теория:

- Техника выполнения равновесия «Кольцом» и равновесия шпагатом.
- Техника выполнения стойки на предплечьях и ее вариантов.
- Техника выполнения стойки-переката и стойки-кувырка.
- Техника выполнения перекидного прыжка.

Практика:

- Выполнение равновесия «Кольцом» и равновесия шпагатом.
- Выполнение рондата.
- Выполнение стойки на предплечьях и ее варианты.
- Выполнение стойки-переката и стойки-кувырка.
- Выполнение перекидного прыжка.

3. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса

Теория: Положения и приемы выполнения

Практика: Практическое исполнение элементов «танцевальной акробатики» (Изучение хореографических позиций рук и ног, галоп с правой и левой ноги вперед и в стороны, чередования шага и маха прямой ногой вперед, в стороны, назад, прыжки «полушпагат», «складка», «скрепка», «перекидной», «шагом», «кольцом»).

4. Посещение театров, концертных представлений

Теория: Анализ, обсуждение, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений.

Практика: Участие и посещение концертных программ, праздников. Посещение мероприятий и культурных учреждений (театр, кино, выставки и др.).

5. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

5 год обучения

Современный танец

1. Вводное занятие.

Повторение пройденного материала.

2. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала
Plie в сочетании с различными движениями. Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании с движениями корпуса. Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.

3. Упражнения для позвоночника.

Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях). Соединение в развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также поворотами на одной ноге. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и т.д.

- Flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом.
- Deepbody bend.
- Twist и спираль.

4. Партер

Разучивание комбинаций в партере.

5. Элементы гимнастики.

Силовые и упражнения стрейч- характера

6. Импровизация

Продолжение изучения техник импровизации Составление этюдов «Поток» (связь движений). Контактная импровизация Разнообразные приемы поддержки в дуэте Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность). Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды.

7. Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета

8. Итоговая аттестация (экзамен)

Проведение аттестации по итогам года в форме экзаменационного класс-концерта.

Акробатика

1. Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ

Теория: План работы на текущий учебный год, перспективы развития. Информирование по технике безопасности и охраны труда на занятиях. Место и время проведения учебных занятий (расписание).

2. Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса

Теория: Положения и приемы выполнения

Практика: Практическое исполнение элементов «танцевальной акробатики» (Изучение хореографических позиций рук и ног, галоп с правой и левой ноги вперёд и в стороны, чередования шага и маха прямой ногой вперёд, в стороны, назад, прыжки «полушпагат», «складка», «скрепка», «перекидной», «шагом», «кольцом»).

3. Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках

Теория: Положения и приемы выполнения

Практика: Практическое исполнение элементов «танцевальной акробатики» (Изучение хореографических позиций рук и ног, галоп с правой и левой ноги вперёд и в стороны, чередования шага и маха прямой ногой вперёд, в стороны, назад, прыжки «полушпагат», «складка», «скрепка», «перекидной», «шагом», «кольцом»).

4. Посещение театров, концертных представлений

Теория: Анализ, обсуждение, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений.

Практика: Участие и посещение концертных программ, праздников. Посещение мероприятий и культурных учреждений (театр, кино, выставки и др.).

5. Открытые занятия, концерты, конкурсы.

6. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Схема накопления знаний умений и навыков учащимися 1 года обучения

Предмет программы	Знания, умения и навыки	Формы контроля
Современный танец.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Особенности современного танца. • Танцевальные элементы различных стилей. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения подготовительного комплекса. • Выполнять простейшие танцевальные движения (шаги, прыжки). • Выполнять танцевальные комбинации. 	Педагогическое наблюдение.
Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> • Знать: • Особенности акробатики. • Значение акробатики для человека. • правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой; терминологию простых ОРУ; • правила выполнения упражнений группой; • знать последовательность выполнения специальных упражнений и уметь правильно выполнять их; осуществлять страховку и помощь; • знать терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения; • уметь: • уметь ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма; • принимать основные положения и осуществлять движение рук, ног, туловища без предмета и с предметами; • выполнять простейшие акробатические движения. • выполнять простейшие акробатические комбинации. 	Педагогическое наблюдение.

Схема накопления знаний умений и навыков учащихся 2 года обучения.

Предмет программы	Знания, умения и навыки	Формы контроля
Современный танец.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Особенности современного танца. ✓ Танцевальные элементы различных стилей. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Выполнять упражнения подготовительного комплекса. ✓ Выполнять простейшие танцевальные движения (шаги, прыжки). ✓ Выполнять танцевальные комбинации. 	Педагогическое наблюдение.
Акробатика	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Особенности акробатики. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • технику безопасности; • Значение акробатики для человека. • влияние физических упражнений на основные системы организма; • основные приемы самоконтроля; • терминологию и технику ОРУ, акробатических упражнений. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • оказать первую помощь; • правильно и четко выполнять упражнения, выполнять подстраховку; • самостоятельно выполнять упражнения подготовительного комплекса. • самостоятельно выполнять простейшие акробатические движения. • выполнять акробатические комбинации. 	
--	--	--

Схема накопления знаний умений и навыков учащимися 3 года обучения.

Предмет программы	Знания, умения и навыки	Формы контроля
Современный танец.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила выполнения изучаемых упражнений и танцевальных движений. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Владеть основными движениями джаз-танца. • Владеть основными движениями R'n'B, hip-hop направлений. • Выступать с хореографическими номерами на мероприятиях. 	Педагогическое наблюдение, концертная деятельность.
Акробатика	<p>Знать:</p> <p>правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатики;</p> <p>терминологию акробатических упражнений;</p> <p>принципы исполнения танцевальных рисунков.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно выполнять упражнения подготовительного комплекса. • самостоятельно выполнять сложные акробатические движения. • самостоятельно выполнять акробатические комбинации. 	Педагогическое наблюдение, концертная деятельность.

Схема накопления знаний умений и навыков учащимися 4 года обучения.

Предмет программы	Знания, умения и навыки	Формы контроля
Современный танец.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные направления современного танца; – владеть приёмами изоляции и координации; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть корпусом во время исполнения движений; – технично, точно исполнять танцевальные элементы и комбинации. 	Педагогическое наблюдение, концертная деятельность.
Акробатика	<p>Знать:</p> <p>правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатики; терминологию акробатических упражнений; принципы исполнения танцевальных рисунков.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно выполнять упражнения подготовительного комплекса. • самостоятельно выполнять сложные акробатические движения. • самостоятельно выполнять акробатические комбинации. 	Педагогическое наблюдение, концертная деятельность.

Схема накопления знаний умений и навыков учащимися 5 года обучения.

Предмет программы	Знания, умения и навыки	Формы контроля
Современный танец.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знать трансформацию движений классического экзерсиса в современном танце <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • исполнять более сложные танцевальные комбинации со сменой ракурсов и направлений; • владеть различными видами вращений и пируэтов на месте и в продвижении; • владеть манерой исполнения различных элементов и комбинаций; • исполнять хореографический этюд в группе; • соединять отдельные элементы в хореографические композиции. 	Педагогическое наблюдение, концертная деятельность.
Акробатика	<p>Знать:</p> <p>правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатики; терминологию акробатических упражнений; принципы исполнения танцевальных рисунков.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно выполнять упражнения подготовительного комплекса. • самостоятельно выполнять сложные акробатические движения. 	Педагогическое наблюдение, концертная деятельность.

	<ul style="list-style-type: none"> самостоятельно выполнять акробатические комбинации. 	
--	---	--

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в светлых, комфортных танцклассах, оборудованных зеркалами и танцевальными станками, с музыкальным сопровождением (музыкальный носитель), имеется компьютер (для просмотра методического материала, концертных и конкурсных программ). Занимаются дети в специальной форме и обуви.

Формы: групповая, индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм деятельности, ансамблевая.

Учебное занятие, тренинг, конкурс, фестиваль, проектная деятельность, игра, показательное выступление, открытое занятие, мастер-класс и т. д.

Используемые педагогические технологии

- Информационные технологии,
- Личностно-ориентированные технологии,
- Игровые технологии,
- Групповые технологии,
- Технология индивидуализации обучения,
- Технология коллективной творческой деятельности,
- Здоровье сберегающие технологии,
- Технология проектного обучения.

Методы:

Словесные методы (устное изложение, беседа, анализ и др.)

Наглядные методы (показ видеоматериалов, иллюстраций, исполнение педагогом, наблюдение, работа по образцу и др.)

Практические методы обучения (тренинг, тренировочные упражнения, и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

Объяснительно-иллюстративные методы обучения (при таком методе обучения дети воспринимают и усваивают готовую информацию).

Репродуктивные методы обучения (в этом случае обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

Частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске).

Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы

1 год обучения

№ п/п	Раздел тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
-------	-------------	---------------	--------	------------------------------	-------------------------------	-------------------------

Современный танец

1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ. Современный эстрадный танец - его особенности	Беседа, тестирование	Словесный, практический	Инструкция по ТБ	Танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	Собеседование, тестирование, устный опрос, рекомендации в ИР
---	--	-------------------------	----------------------------	------------------	--	--

2	Знакомство с элементами современного танца	Беседа, показ	Словесный, практический, наглядный	Методичка, литература	Танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
3	Изучение элементов и связок	Показ, тренинг	Словесный, практический, наглядный	Видео	Танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	Практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.
4	Сценическое пространство – перемещение, направления движения, точки	Показ, тренинг	Словесный, практический, наглядный	Видео	Танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	Устный опрос, показ, оценка педагога
5	Построение танцевальных композиций. Законы драматургии в хореографии, сценический образ	Показ, тренинг	Словесный, практический, наглядный	Видео	Танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	Устный опрос, показ, оценка педагога
6	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	Практика	Занятие зачет, концерт, конкурс		Танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	Оценка педагога. Показательное занятие.
7	Посещение театров, концертных представлений	Экскурсия	Наглядный			Устный опрос
8	Итоговое занятие	Занятие зачет, опрос	Практический	Тест	Танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

Акробатика

1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ	Беседа, тестирование	Словесный, практический	Инструкция по ТБ	Танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	Собеседование, тестирование
2	Акробатика - ее особенности	Беседа, показ	Словесный, практический, наглядный	Методичка, литература	Танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	Практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога

3	Развитие двигательных способностей: стрейчинг; развитие силовых способностей	Показ, тренинг	Словесный, практический, наглядный	Видео	Танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	Практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.
4	Положения и приемы выполнения элементов «танцевальной акробатики»	Показ, тренинг	Словесный, практический, наглядный	Видео	Танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	Практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
5	Посещение театров, концертных представлений	Экскурсия	-	-	-	Устный опрос
6	Итоговое занятие	Занятие зачет, опрос	Практический	-	Танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

2 год обучения

№ п/п	Раздел тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Современный танец						
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ.	Беседа, тестирование	Словесный, практический	Инструкция по ТБ	Танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	Собеседование, тестирование. устный опрос, рекомендации в ИР
2	Направления в современной хореографии. Значимость и актуальность	Беседа, показ	Словесный, практический, наглядный	Методичка, литература	Танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	Практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога.
3	Знакомство с элементами современного танца	Показ, тренинг	Словесный, практический, наглядный	Литература, видео	Танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
4	Изучение элементов и связок	Показ, тренинг	Словесный, практический, наглядный	Литература, видео	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	Практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.

5	Сценическое пространство – перемещение, направления движения, точки	Объяснение, показ, тренинг	Словесный, практический, наглядный	Литература, видео	Танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	Устный опрос, показ, оценка педагога
6	Построение танцевальных композиций. Законы драматургии в хореографии, сценический образ	Объяснение, показ, тренинг	Словесный, практический, наглядный	Литература, видео	Танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	Устный опрос, показ, оценка педагога
7	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	Объяснение, практика	Словесный, практический, наглядный	-	Танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	Оценка педагога. Показательное занятие.
8	Посещение театров, концертных представлений	Экскурсия	Практический	-	-	Устный опрос
9	Итоговое занятие	Занятие зачет, опрос	Словесный, практический	Тест	Танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

Акробатика

1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ	беседа, тестирование	словесный, практический	Инструкция по ТБ	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	собеседование, тестирование
2	Развитие двигательных способностей: стрейчинг; развитие силовых способностей	беседа, показ	словесный, практический, наглядный	методичка, литература	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.
3	Положения и приемы выполнения элементов «танцевальной акробатики»	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
4	Посещение театров, концертных представлений	экскурсия				устный опрос

5	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный		танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	оценка педагога. Показательное занятие.
6	Итоговое занятие	Занятие зачет, опрос	практический	тест	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога.

3 год обучения

№ п/п	Раздел тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Современный танец						
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ.	беседа, тестирование	словесный, практический	Инструкция по ТБ	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	собеседование, тестирование. устный опрос, рекомендации ВИР
2	Направления в современной хореографии. Значимость и актуальность	беседа, показ	словесный, практический, наглядный	методичка, литература	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога.
3	Изучение элементов и связок	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.
4	Сценическое пространство – перемещение, направления движения, точки	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	устный опрос, показ, оценка педагога
5	Построение танцевальных композиций. Законы драматургии в хореографии, сценический образ	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	устный опрос, показ, оценка педагога
5	Построение танцевальных композиций.	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, музыкальное	практическое выполнение заданий,

	Импровизация				сопровождение	оценка педагога. показательное занятие.
6	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный		танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	оценка педагога. Показательное занятие.
7	Посещение театров, концертных представлений	экскурсия				устный опрос
8	Итоговое занятие	Занятие зачет, опрос	практический	тест	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога.
Акробатика						
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ	беседа, тестирование	словесный, практический	Инструкция по ТБ	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	собеседование, тестирование
2	Упражнения на развитие эластичности мышц, подвижности суставов, гибкости, формирование мышц брюшного пояса	беседа, показ	словесный, практический, наглядный	методичка, литература	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.
3	Основные элементы акробатики: мостик, колесо, кувырок, стойка на лопатках	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
	Приемы выполнения элементов «танцевальной акробатики» в паре, в ансамбле	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
4	Посещение театров, концертных представлений	экскурсия	-	-	-	устный опрос

5	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	-	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
6	Итоговое занятие	Занятие зачет, опрос	практический	тест	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога.

4 год обучения

№ п/п	Раздел тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Современный танец						
1	Самостоятельное составление и выполнение комплекса упражнений для разминки.	беседа, тестирование	словесный, практический	Инструкция по ТБ	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	собеседование, тестирование. устный опрос, рекомендации ВИР
2	Повторение терминологии классического танца	беседа, показ	словесный, практический, наглядный	методичка, литература	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога.
3	Основы современного танца. Костюмы.	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.
4	Элементы художественной гимнастики.	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	устный опрос, показ, оценка педагога
5	Импровизация.	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	устный опрос, показ, оценка педагога
6	Постановочная работа.	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное

						занятие.
7	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный		танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	оценка педагога. Показательное занятие.
8	Итоговое занятие	Занятие зачет, опрос	практический	тест	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога.
Акробатика						
1	Вводное занятие. Тестирование.	беседа, тестирование	словесный, практический	Инструкция по ТБ	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	собеседование, тестирование
2	Техника безопасности на занятиях по акробатике.	беседа, показ	словесный, практический, наглядный	методичка, литература	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.
3	Правила выполнения акробатических упражнений.	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
4	Посещение театров, концертных представлений	экскурсия				устный опрос
5	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный		танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
6	Итоговое занятие	Занятие зачет, опрос	практический	тест	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога.

5 год обучения

№ п/п	Раздел тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Современный танец						
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ.	беседа, тестирование	словесный, практический	Инструкция по ТБ	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	собеседование, тестирование. устный опрос, рекомендации ВИР
2	Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	беседа, показ	словесный, практический, наглядный	методичка, литература	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога.
3	Упражнения для позвоночника	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.
4	Разучивание комбинаций в партере	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	устный опрос, показ, оценка педагога
5	Силовые и упражнения стрейч-характера	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.
6	Продолжение изучения техник импровизации	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный		танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	оценка педагога. Показательное занятие.
7	Проведение аттестации в форме зачета	экскурсия				устный опрос
8	Проведение аттестации по итогам года в форме экзаменационного класс-концерта	Занятие зачет, опрос	практический	тест	танцевальный класс, зеркало, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога.
Акробатика						

1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ	беседа, тестирование	словесный, практический	Инструкция по ТБ	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	собеседование, тестирование
2	Развитие двигательных способностей: стрейчинг; развитие силовых способностей	беседа, показ	словесный, практический, наглядный	методичка, литература	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие.
3	Положения и приемы выполнения элементов «танцевальной акробатики»	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный	видео	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
4	Посещение театров, концертных представлений	экскурсия				устный опрос
5	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	показ, тренинг	словесный, практический, наглядный		танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога. Показательное занятие.
6	Итоговое занятие	Занятие зачет, опрос	практический	тест	танцевальный класс, зеркало, гимнастический коврик, музыкальное сопровождение	практическое выполнение заданий, оценка педагога.

В случае использования дистанционных технологий, для организации работы необходим компьютер или ноутбук с выходом в Интернет.

VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ) И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки знаний в процессе обучения

В качестве оценки знаний, умений и навыков принимается система уровней: «высокий», «средний», «низкий».

Критерии оценки знаний учащихся:

Уровень «высокий» - учащийся обнаружил систематическое и глубокое знание программных предметов (Классический танец, современный танец, акробатика), умеет свободно и самостоятельно выполнять задания, предусмотренные программой, проявивший творческие способности, стабильно показывающий высокую результативность участия в конкурсах и фестивалях.

Уровень «средний» - учащийся обнаружил хорошее знание программных предметов, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой, проявивший творческие способности, показывающий результативность участия в конкурсах и фестивалях.

Уровень «низкий» - учащийся обнаружил неполное знание программных предметов, умеет с помощью педагога выполнять задания, предусмотренные программой.

Мониторинг знаний, умений и навыков ансамбля танца "Вдохновение" учащихся 1 года обучения (по каждому предмету)

№ п/п	ФИО	вводная аттестация			промежуточная аттестация			годовая аттестация		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	<i>Абдуллина Анна Искандеровна</i>									

Мониторинг знаний, умений и навыков ансамбля танца "Вдохновение" учащихся 2 - 5 годов обучения (по каждому предмету)

№ п/п	ФИО	промежуточная аттестация			годовая аттестация		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	<i>Владимирова Елизавета Владимировна</i>						

Итоговая ведомость мониторинга знаний, умений и навыков учащихся

№	ФИО	2016-2017 учебный год		2017-2018 учебный год		2018-2019 учебный год		2019-2020 учебный год		2020-2021 учебный год		итоговый уровень
		Сов	Акр	Сов	Акр	Сов	Акр	Сов	Акр	Сов	Акр	
1	<i>Владимирова Елизавета Владимировна</i>											

Мониторинг качества образовательной деятельности

С момента начала обучения по программе проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика

(сентябрь), промежуточная диагностика (декабрь), годовая диагностика (апрель — май), в конце третьего года обучения - итоговая.

Результаты фиксируются в индивидуальных карточках, позволяющих отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов.

Мониторинг знаний, умений, навыков обучающихся проводится с целью анализа результатов образовательной деятельности, профилактики ошибок в работе педагога.

Анализируя результаты аттестации, вносятся некоторые коррективы в учебно-воспитательный процесс и оцениваются успешность продвижения обучающегося, правильность выбора методики обучения.

Первичная диагностика учащихся осуществляется следующим образом. При поступлении в объединение ребенок и подросток диагностируется по восьми показателям: осанка, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкально-ритмическая координация.

Диагностика уровня способностей детей

Параметры отбора		Описание задания
1.	Выворотность ног	стоя по 1 позиции, сидя и лежа на коврик
2.	Подъем стопы	возможность хорошо вытянуть стопу вместе с пальцами
3.	Танцевальный шаг	подъем ноги на уровень не ниже 90 градусов
4.	Гибкость тела	способность максимально прогнуться назад
5.	Прыжок	высота и мягкость приземления
6.	Музыкальность, ритмичность	творческие задания (повторить ритмический рисунок хлопками)
7.	Координация движений	творческие задания (выполнить упражнение с одновременной и поочередной работой рук и ног)
8.	Артистичность	творческие задания (изобразить повадки животных)

Учет происходящих изменений строится также на сравнении итоговых общих показателей, которые являются средним значением суммы всех тестовых показателей: (осанка+ выворотность+ подъем стопы + танцевальный шаг + гибкость тела + прыжок + координация движений + музыкально – ритмическая координация)/8 = Итоговый общий показатель.

При оценке уровня освоения программы используется также диагностический пакет тестовых методик, который включает в себя три тестовых блока:

1. Тест на определение способности детей к быстрой координации в пространстве.
2. Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству
3. Тест на определение двигательной активности детей.

Также используются критерии и показатели эстетической воспитанности

Критерии и показатели эстетической воспитанности

Компоненты	Уровни		
	высокий	средний	низкий
Эмоционально-чувственный	богатство испытанных эмоционально-чувственных переживаний; внимательное, сосредоточенное состояние во время просмотра или слушания	эмоциональность проявляется только при восприятии знакомых художественных произведений; нестабильность внимания во время просмотра или слушания художественного	эмоциональность восприятия почти не проявляется; отсутствие внимания при восприятии художественного произведения

	художественного произведения	произведения	
Когнитивно-оценочный	оценки и суждения отличаются самостоятельностью; образность, оригинальность языка	замечают наиболее яркие, интересные моменты и строят на этом свои суждения и оценки	оценка ограничивается словами: "нравится", "не нравится"
Деятельностно-творческий	музыку для танца выбирают не случайно, вдумчиво, соотнося стиль музыки и хореографии; движения передают характер музыки; стремление выразить в танце нравственно-эстетические чувства и переживания	выбирают музыкальный материал для танца из знакомого репертуара, ориентируясь на мнение педагога; склонны использовать элементы инсценировки текста песни в танце, выбор движений не разнообразен; выражая настроение в танце, не всегда сохраняют целостность образа	подбор музыкального материала низкого эстетического уровня (популярные песни сомнительного содержания, неподходящая для танца музыка); необузданное самовыражение (повторение однообразных движений, бессмысленное топтание на месте и др.); подражание, имитация

Формы подведения итогов реализации программы.

Формами подведения итогов могут быть:

- тестирование,
- концерт,
- контрольное задание,
- участие в конкурсах и фестивалях.

Процесс обучения в хореографическом коллективе строится с учетом следующих принципов: культуросообразности, природосообразности, личностного и деятельностного подхода в обучении.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Ионова И.И. «Ритмика» - Казань 2003
2. Базарова Н.П., Мей В.П. «Азбука классического танца». – Л.: Искусство, 1980
3. Методическое пособие по теории и методике преподавания народно – сценического танца. Казань-1998
4. Ткоченко Т.С. Работа с танцевальным коллективом. — М., 1958.
5. Никитин В.Ю. «Модерн-методика преподавания» М., 2002
6. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки.
7. Захаров Р., Сочинение танца. — М., 1989.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
9. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М.: Высшая школа изящных искусств, 2007
10. Интернет.

Для детей:

1. Поляков В.С. «На зарядку становись», журнал «Детская энциклопедия 2009 Д.С. Бакал и др.- М.Эксмо, 2008 (Большая олимпийская современная энциклопедия)
2. В.И. Малов-М: Вега, 2007 (100 великих спортивных достижений)
2. И.В. Андреев « Психология и педагогика» учебное пособие Эксмо 2008 г.
3. Журнал « Физкультура и спорт» -2011 (№2,5,8,10) В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика» Москва «Владос» 2003
4. Т.А. Гусева «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И.Менделеева 2004
5. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2005

Интернет-ресурсы:

<https://www.youtube.com>, <https://youtu.be>, <https://cloud.mail.ru>, <https://drive.google.com>,
<https://edu.tatar.ru>, <https://yandex.ru>, <https://infourok.ru>, <https://megogo.net>,
<https://studopedia.ru>, <https://us04web.zoom.us>, <https://infourok.ru>, <https://shigriyat.ru>,
<http://kitaphane.tatarstan.ru>, <https://pedsovet.org>, <https://matbugat.ru>, <http://www.kitap.net.ru>,
<https://nsportal.ru>, <https://www.instagram.com>, <https://yadi.sk>, <https://mail.yandex.ru>,
<https://knowledge.allbest.ru>, <http://urokikino.ru>, <https://maxdancesru>, <https://foto.pamyat-naroda.ru>,
<https://dinohistory.ru>, <https://www.pinterest.ru>, <http://vocalmuzshcola.ru>,
<https://auction.ru>, <https://kladraz.ru>, <http://retropost.ru>, <https://www.davno.ru>, <http://prostoy-put.ru>