

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1»**

Дополнительная общеобразовательная программа

«Современный танец «Лира»

Тип программы: модифицированная

Направленность: художественная

Вид деятельности: хореография

Год обучения – пятый

Уровень сложности – «Продвинутый уровень».

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации программы - с 01.09.2020 г. - 31.05.2021г.

Автор-составитель: Килязова И.А.,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Ханты - Мансийск, 2020 г.

Содержание программы

1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель реализации программы.	4
1.3 Основные принципы программы	5
1.4 Общая характеристика программы	5
1.5 Планируемые результаты	7
1.6 Система оценки планируемых результатов	8
2. Содержательный раздел	10
3. Организационный раздел	11
3.1. Учебный план, календарный график	11
3.2. Система условий реализации программы (кадровые условия)	12
3.3. Материально-техническое обеспечение реализации программы	13
4. Заключение	12
5. Список литературы	13
6. Приложение	16

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Современный танец «Лира» (далее – программа) разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ.
- О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.

Дополнительная общеобразовательная программа «Современный танец «Лира» основана на хореографии, интересной, новой, а именно современной. Это вызывает интерес и спрос подрастающего поколения и их родителей, что и обуславливает **актуальность программы**.

Дополнительная общеобразовательная программа помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворении индивидуальных потребностей в нравственном, художественном совершенствовании детей, организации их свободного времени. В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы заключена в возможности осваивать направления танцев в процессе создания сюжетно – тематических постановок с привлечением высокохудожественной музыки – классической, современной, народной. В процессе работы обучающиеся приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности, осваивают музыкально – танцевальную природу искусства, передают содержание музыки и образа хореографической лексикой, пластическим движением.

Направленность программы художественная.

Отличительной особенностью программы является интегрированный подход в способах организации содержания программного материала. На первых годах обучения делается упор на балетной гимнастике, основе классического танца, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности обучающегося посредством современной хореографии.

1.2.ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Творческое самоопределение, подготовка обучающихся к сценической, танцевальной деятельности в процессе освоения хореографических направлений (классический танец, современный танец, эстрадно – джазовый танец).

Задачи программы

Образовательные:

- дать на каждой ступени комплекс знаний и умений по искусству танца с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- закрепить полученные навыки в концертной деятельности.

Воспитательные:

- воспитать творческую личность, способную к сопереживанию, гуманному отношению к людям;
- сформировать танцевальную культуру, устойчивый интерес обучающегося к танцу;
- подготовить к самовыражению в танцевальном самодеятельном творчестве.

Развивающие:

- развивать физические и творческие способности;
- пробудить интерес к профессии педагога – хореографа, помощь в досуговом самоопределении.

Форма обучения по программе очная с возможностью применения, дистанционных образовательных технологий, электронного обучения согласно Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Форма работы обучающихся на занятии:

- индивидуальная;
- групповая;
- фронтальная.

Форма занятий:

1. *Практическое занятие* - (от греческого praktikos - деятельный, активный), материальная, целеполагающая деятельность людей.
 - *Репетиционные занятия* (репетиция от лат. repetitio - повторение) - основная форма подготовки (под руководством хореографа) представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).
 - *Постановочные занятия* - творческий процесс создания эстрадного представления, осуществляется постановщиком совместно с художником, балетмейстером.
2. *Информационное занятие* предполагает беседы и лекции.
 - Фронтальная беседа – специально организованный диалог, в ходе которого ведущий руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме).

– Лекция – представление, демонстрирующее в виде монолога совокупность взглядов по какому-либо вопросу. Сущностное назначение лекций состоит в квалифицированном комментировании какой-либо проблемы, которое позволяет слушателю сориентироваться в информации.

Методы работы, применяемые на занятиях (обучения):

- словесные: рассказ, беседа, объяснение, убеждение, поощрение;
- наглядные: демонстрация образцов, показ педагогом приемов исполнения, примеры готовых образцов, работа по образцам;
- практические: тренировочные упражнения;
- аналитические: наблюдение, сравнение, анкетирование, самоконтроль, самоанализ, опрос.

1.3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы, объясняется синтезом следующих принципов:

– *сознательности и активности*, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

– *наглядности*, предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео – и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);

– *систематичности*, предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся;

– *гуманистической направленности обучения*, поддерживающий субъектно-субъектный характер в отношении взаимодействия, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

– *индивидуальности* – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

– *принцип постепенного повышения требований* – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки;

– *принцип креативности* – предполагает развитие и активизацию творческих способностей – каждого обучающегося;

– *принцип индивидуализации* – имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;

– *принцип интеграции* – основан на взаимопроникновении специфического языка одного искусства в другой.

– Предложенная программа направлена на создание условий для творческой самореализации личности ребенка, на овладение языком и техникой современных танцев.

1.4. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Тип образовательной программы – модифицированная.

Данная программа представляет собой систему поэтапного обучения детей основам хореографического искусства, способствуя обеспечению непрерывности образования по хореографии. Программа опирается на многолетний опыт педагогов – хореографов по

классическому танцу: А.Я. Вагановой, Н. П. Базаровой и В. П. Мей, Л.Д Блок; методических пособий Т. Барышниковой, Т. И. Васильевой; методика обучения по современному джазовому танцу опирается на опыт В. Никитина, Е. Шевцова.

По способу организации содержания образования дополнительная общеобразовательная программа «Современный танец «Ли́ра» является:

– интегрированной;

Уровень сложности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец «Ли́ра» дифференцируется на уровни освоения материала:

– **«Продвину́тый» уровень – 4 - 5 год обучения** – это усложняющий комплекс танцевальных движений, разнообразных жанров, техник. Свободное владение своим телом, импровизация. Концертная, конкурсная деятельность.

Организация учебно-воспитательного процесса

Обучение детей организуется в соответствии с разработанной дополнительной общеобразовательной программой.

Срок реализации:

– 5 год обучения 204 часа;

Организация учебно-тренировочного процесса по данной программе предусматривается в течение календарного года (34 учебных недель).

Режим занятий

– 5 год обучения: 2 академических часа по 40 мин. 3 раза в неделю;

Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так практику.

Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте 10-14 лет.

Формирование танцевальных групп производится в начале учебного года по возрастному признаку, основной физической подготовке, балетным данным и репертуарному плану. Обучающийся проходит контрольный просмотр, предоставляет медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий хореографией.

Количество обучающихся в группах 12 – 15 человек на 5 году обучения.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные результаты:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к культуре, традициям, ценностям народов России и народов мира;
- принятие культурной картины современного мира;
- формирование художественного вкуса как способности чувствовать и воспринимать хореографическое искусство во всем многообразии его видов и жанров;
- развитие пластической культуры как неотъемлемой части духовной культуры;
- формирование навыков самостоятельной работы при выполнении творческих задач;
- готовность к осознанному выбору дальнейшего образовательного пути;

- умение познавать мир через пластические формы и образы;
- продуктивное сотрудничество (общение и взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач;
- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире, формирование мотивов к художественно-творческой деятельности;
- участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
- умение воспринимать и терпимо относиться к другой точке зрения, другой культуре, другому восприятию мира.

Планируемые результаты на пятый год обучения:

– сформирован навык самостоятельной подготовки, умение создавать сценический образ, отражающий настроение и характер через танец;

– танец – как проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение.

Обучающийся прошедший полный курс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Современный танец «Лири» будет:

5 год обучения

Знать:

- основные направления современного танца;
- терминологию классического танца и современного;
- правила поведения на сценической площадке.

Уметь:

- самостоятельно и грамотно выполнять элементы и движения современного танца;
- исполнять более сложные танцевальные комбинации со сменой ракурсов и направлений;
- работать в сотворчестве с педагогом при постановке новых танцев;
- исполнять танцевальные этюды в группе и самостоятельно.

1.6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ И ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Этапы контроля:

Текущий контроль успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, на выявление отношения обучающегося к изучаемому предмету, на повышение уровня освоения текущего учебного материала. Текущий контроль осуществляется педагогом, регулярно (по мере прохождения учебного материала) в рамках расписания занятий. Наблюдение, тестирование, опрос, самоконтроль.

Промежуточная аттестация за первое полугодие за год обучения определяет успешность развития обучающегося и усвоение им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на определённом этапе обучения. Контрольное задание, тестирование, открытый урок, участие в полугодовом отчетном концерте.

Итоговая аттестация за второе полугодие за год обучения проводится в конце учебного года, определяет успешность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы согласно, ожидаемых результатов текущего года обучения. Контрольное задание, наблюдение, тестирование, открытое занятие, отчетный концерт, класс- концерт, участие в конкурсах, фестивалях.

Итоговая аттестация за весь период обучения определяет успешность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам всего периода обучения. Контрольное задание, наблюдение, тестирование, открытое занятие, отчетный концерт, класс - концерт, участие в конкурсах, фестивалях.

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагает три вида оценки: *высокий (3), средний (2), низкий (1)*. Основные принципы данной формы отслеживания результата: систематичность; простота; доступность для детей и родителей, наличие элементов самоанализа; наглядность. Оценки выставляются по итогам промежуточной аттестации за первое полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за второе полугодие за год обучения, по итоговой аттестации за весь период обучения.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Современный танец «Лири» предусматривает комплекс занятий, включающих следующие направления деятельности: хореографическая подготовка, основы классического танца, основы современного танца, основы актерского мастерства, репетиционно - постановочная деятельность, концертная деятельность, искусство балетмейстера, посещение театров и концертов.

В процессе изучения данных разделов программы обучающиеся получают знания о танце - синтетическом виде искусства.

Раздел «Классический танец» приближен к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании. Систематический тренаж классического танца обладает наиболее совершенной системой обучения и тренировки ребенка, основанной на глубоких анатомических и физиологических закономерностях. Классический танец является «фундаментом» танцевальной подготовки и исполнительской культуры, в том числе и неклассического профиля.

Раздел «Современный танец» предоставляет возможность изучения многоплановой и разножанровой хореографии (от «классики» до «модерна», от сценических постановок до «уличных танцев»), что позволяет каждому обучающемуся проявить свои способности и индивидуальность, найти друзей по интересам, почувствовать себя частью слаженной группы, танцевального ансамбля.

Разделы программы «Актерское мастерство», «Репетиционно- постановочная деятельность» и «Концертная деятельность» ориентированы на процесс подготовки концертных номеров, формирование исполнительских умений и навыков в различных жанрах и направлениях танцевального творчества. Особое внимание в программе уделено концертной деятельности, анализу исполнительского мастерства и постановке танца.

Таким образом, обучающиеся по программе имеют широкий спектр возможностей по реализации интересов и способностей в процессе освоения хореографических направлений (классический танец, современный танец, эстрадно – джазовый танец).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план

Примерный учебный план фиксирует общий объем нагрузки, состав и структуру разделов программы, распределяет учебное время отводимое на их освоение.

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной программы
«Современный танец «Лира»**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов	Формы аттестации
1.	Введение	2	опрос
2.	Хореографическая подготовка	30	контрольные занятия
3.	Искусство балетмейстера	10	контрольные занятия
4.	Современный танец	78	контрольные занятия
5.	Актерское мастерство	10	контрольные занятия
6.	Репетиционно - постановочная деятельность	44	концертные выступления
7.	Концертная деятельность	22	концертные выступления
8.	Посещение театров, концертов	8	наблюдение
Итого		204	

Годовой календарный учебный график

Продолжительность учебного периода

Начало учебного периода – 01.10.2020г.

Окончание учебного периода – 31.05.2021г.

3.2.СИСТЕМА УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результатом выполнения требований к условиям реализации дополнительной общеобразовательной программы «Современный танец «Лира», должно быть создание и поддержание комфортной развивающей образовательной среды, адекватной задачам достижения личностного, социального, познавательного (интеллектуального), коммуникативного, эстетического развития обучающихся.

Созданные в «Гимназия №1» условия:

–гарантируют сохранность и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;

Кадровые условия реализации дополнительной общеобразовательной программы художественной направленности «Современный танец «Лира»:

–Обеспеченность педагогическими кадрами составляет 100 %;

–Кадровый состав школы достаточно профессионален и стабилен;

–Квалификация педагогов, кадровый состав, творческий потенциал позволяют решать поставленные перед педагогическим коллективом цели и задачи инновационного развития образовательного учреждения.

3.3.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец «Лири» подготовлена специалистами МБОУ «Гимназия №1». Программа позволяет обеспечить начальные, базовые, углубленные знания и навыки по современному танцу, способствует творческой реализации и самоопределению обучающихся.

Требования к материально-техническим условиям реализации программы включают:

- требования, определяемые в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования, определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- требования к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- требования к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Для практических занятий по хореографии самым главным принципом обучения является принцип - наглядности. Демонстрация образцов, показ педагогом приемов исполнения, примеры готовых образцов, работа по образцу. Немало важную роль играет словесное подкрепление: объяснение, рассказ, беседа, убеждение, поощрение.

При изучении программы необходимо активно использовать современные технические средства, просмотр видеоматериалов, кинофильмов о танце, прослушивание музыкального репертуара, который может служить примером и мотиватором к созданию танцевального репертуара. Для более углубленного погружения в модуль необходимо посещение концертов профессиональных и любительских коллективов, выставок, музеев с последующим их обсуждением и анализом.

Реализовывать данную программу может педагог, имеющий высшее профессиональное образование по специальности: «народное художественное творчество», специализация: «Руководитель хореографического коллектива, преподаватель», педагог-балетмейстер.

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование средства обучения	Единица измерения	Количество
1.	Хореографический зал с зеркалами, с расчетом 3-4 кв. м на обучающегося	шт.	1
2.	Станок хореографический	шт.	4-6
3.	Стул офисный	шт.	2
4.	Стол офисный	шт.	1
5.	Комплект наглядных материалов	шт.	10
6.	Компьютер	шт.	1
7.	Аудиосистема	шт.	1

8.	Коврик гимнастический	шт.	15
9.	Блок для йоги	шт.	30
10.	Скамейка гимнастическая	шт.	2
11.	Раздевалка для мальчиков	шт.	1
12.	Раздевалка для девочек	шт.	1
13.	Наличие танцевальной формы у обучающихся		

Для программы используются методические пособия:

Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.

Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. –М.: Изд-во ГИТИС, 2000.

Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – Я вхожу в мир искусств. – 1998. –№4.

Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002

Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетейа 2000.

Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.

Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.

Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.

Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.

Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе.- Челябинск:ЧГАКИ.-1997.

Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.

Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968

Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Terra-спорт, 2001.

Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реализуя дополнительную общеобразовательную программу «Современный танец «Ли́ра» на основе педагогических принципов: систематичности и регулярности занятий; постепенного развития данных обучающихся; строгой последовательности овладения лексическими и техническими приемами танца; доступности материала; учета возрастных и физических возможностей; индивидуального подхода в обучении и комфортной эмоциональной среды, подкрепляя их своевременным контролем в виде показательных занятий, открытых уроков, концертных выступлений, будет создан творческий коллектив с преемственностью обучающихся и родителей, будут достигнуты результаты в мероприятиях различного уровня.

У обучающихся сформируется определенная нравственная и танцевальная культура, выработается социальная адаптация, разовьется выраженное желание и умение самостоятельного образовательного творческого пути, сформируется умение разбираться в различных видах искусства, укрепится здоровье и физическая выносливость. Сформируется установка на безопасный образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям, творческого самоопределения. А значит, миссия программы будет выполнена, цель - достигнута.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; [Электронный ресурс]. Консультант плюс.- http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (Дата обращения: 07.09.2020)
2. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; [Электронный ресурс]. Консультант плюс.-http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/(Дата обращения: 07.09.2020)
3. Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; [Электронный ресурс]. Гарант.-<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/> (Дата обращения: 07.09.2020)
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» утвержденного Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ. [Электронный ресурс]. Электронный фонд.- <http://docs.cntd.ru/document/420207400> (Дата обращения: 07.09.2020)
5. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844. [Электронный ресурс]. Электронный фонд. <http://docs.cntd.ru/document/902030755> - (Дата обращения: 07.09.2020)

Учебно- методические пособия:

6. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
7. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
8. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
9. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
10. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
11. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
12. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
13. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
14. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.

15. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов-хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
16. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
17. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
18. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
19. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
20. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
21. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
22. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе.- Челябинск:ЧГАКИ.-1997.
24. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
25. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.
26. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
27. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
28. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
29. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.
30. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
31. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
32. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
33. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
34. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2000.
35. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетейа 2000.
36. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
37. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. –М.: Изд-во ГИТИС, 2000.
38. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – Я вхожу в мир искусств. – 1998. –№4.
39. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002.
40. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения. – М.: Всерос. театр. об-во, 1984.
41. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.
42. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. – М.: Просвещение, 2006.
43. Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М. Тарасова, М.М. Лобода; под общ. ред. Н.Н. Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРОО», 2009.

44. Пидкасистый П.И. Педагогика. – М.: Педагогическое общество России, 1998.
45. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.
46. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.– М. Владос, 2003.
47. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
48. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2016.
49. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Изд-во госуниверситета, 2004.
50. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Советская Россия, 1982.
51. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009.
52. Федорова Л. Африканский танец. Обычаи, ритуалы, традиции. – М.: Наука, 1987.
53. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.

Электронные ресурсы:

54. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. [Электронный ресурс]. Центр интегрального танца.- <http://girshon.ru/> (Дата обращения: 12.04.2020)
55. Школа танца онлайн. [Электронный ресурс]. <https://www.youtube.com/channel/UCDbGS0vFLxbdzv8SQ1VGUPQ> (Дата обращения: 12.04.2020)
56. Копилка уроков - сайт для учителей. [Электронный ресурс]. <https://kopilkaurokov.ru/> (Дата обращения 12.04.2020)
57. Официальный сайт проекта Танцевальный клондаик. [Электронный ресурс]. <http://dancerussia.ru/> (Дата обращения: 12.04.2020)

6. ПРИЛОЖЕНИЕ
Учебно - тематический план
5 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение. Организационное занятие				
1.1	Организационное занятие	2	2	-
Итого		2	2	-
2. Хореографическая подготовка				
2.1	Развитие физических данных	10	-	10
2.2	Элементы партерной гимнастики	10	-	10
2.3	Растяжки и шпагаты/ Stretching	10	-	10
Итого		30	-	30
3. Современный танец				
3.1	Джаз - танец	22	4	18
3.2	Contemporary dance	22	4	18
3.3	Движения в продвижении. Кроссы	12	-	12
3.4	Партенеринг	12	-	12
3.5	Импровизация	10	2	8
Итого		78	10	68
4. Искусство балетмейстера				
4.1	Постановка хореографических произведений	6	-	6
4.2	Итоговое занятие	4	-	4
Итого		10	-	10
5. Актерское мастерство				
5.1	Ощущение пространства	6	-	6
5.2	Эмоциональное наполнение танцевальных номеров	4	-	4
ИТОГО		10	-	10
6. Репетиционно- постановочная работа				
6.1	Репетиционно - постановочная работа	44	4	40
Итого		44	4	40
7. Концертная деятельность				

7.1	Концертная деятельность	18	-	18
7.2	Промежуточная аттестация	2		2
7.3	Итоговая аттестация	2		2
Итого		22	-	22
8. Посещение театров, концертов				
8.1	Посещение театров, концертов	8	-	8
Итого		8	-	8
Итого за период обучения		204	16	188

Содержание 5 год обучения

1. Введение. Организационное занятие

1.1 Организационное занятие

Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в хореографическом классе. Беседа «Правила поведения на сцене и за кулисами».

2. Хореографическая подготовка

2.1 Развитие физических данных

Развитие мышц и подвижности суставов рук, подвижности и натянутости ног: стоп, голени, бедра. Развитие выворотности в тазобедренном и коленном суставе. Укрепление мышц спины. Нагрузка увеличивается за счет количества повторения упражнений, увеличения темпа, усложнения движений.

2.2 Элементы партерной гимнастики

Упражнения выполняются по приложению (Приложение «Партерная гимнастика»).

Все элементы объединяются в связки, в танцевальные этюды.

2.3 Растяжки и шпагаты

Шпагаты: поперечный, продольный.

3. Современный танец

3.1 Джаз - танец

Выученные элементы движений ранее, усложнение, работа с разными уровнями. Координация. Exersis. Структура и особенности exersis в технике современного танца. Движения exersis по параллельным и выворотным позициям.

Практическая часть: Раздел Allegro. Специфика исполнения прыжков в технике современного танца, взаимодействие с гравитацией, использование силы инерции.

3.2 Contemporary dance

Углубление материала, на основе выученных базовых движений с добавлением новых упражнений.

3.3 Движения в продвижении

Кроссы. Pas de bougee- для джаз – танца, скользящие шаги, перекаты- для contemporary. Смешение направлений. Добавление больших прыжков, вращений, уровней.

3.4 Партнеринг

Внимание и контакт. Разделение пространства, вес и центр тяжести; структура человеческого тела; разделение веса; открытая импровизация. Упражнение «ведущий» и «ведомый».

3.5 Импровизация

Импровизация – вид танцевального искусства. Внимание; части тела, структура тела; пространство; время и ритм; энергия, импульс, динамика; образ.

4. Классический танец

4.1 Экзерсис у станка

Практическая часть: выполнение всех упражнений одной рукой за станок.

4.2 Экзерсис на середине зала

Практическая часть: уделить внимание большим прыжкам, вращениям.

4.3 Adagio.

Большие формы adagio.

5. Искусство балетмейстера

5.1 Постановка хореографических произведений

Композиция танца по законам драматургии. Поиск музыкального произведения, анализ. Поиск хореографической лексики.

5.2 Создание хореографической лексики

Создание хореографического текста. Работа с пространством (ракурс, уровень, продвижение...) Время и ритм (акценты, скорость, пауза, стратегии слушания и др.) Энергия, импульс, динамика.

5.2 Итоговое занятие

Просмотр хореографических постановок. Творческое обсуждение.

6. Актерское мастерство

6.1 Ощущение пространства. *Упражнения на коллективную согласованность.* Практические упражнения на формирование и развитие умения видеть себя со стороны, создавая логичную картинку, понятную зрителю. Работа над ориентированием в сценическом пространстве, как на сцене, так в аудитории, умением заполнять собой сценическое пространство, умением чувствовать партнера и себя относительно партнера. В одиночных этюдах тренировать умение действием заполнить пространство. Уметь создать атмосферу «внутри меня» и существовать в атмосфере «вокруг меня»:

«Встать по пальцам». Ведущий оборачивается к группе спиной, показывает табличку с какой-либо цифрой (от 1 до 10), (можно просто какое-то количество пальцев), начинает отсчет (до трех или до пяти, затем резко поворачивается к группе. На момент поворота

количество стоящих (или сидящих, лежащих и т. д.: как уговоритесь) должно быть равно числу написанному на табличке. Условием упражнения является полная бесшумность исполнения.

«Игры для развития сценического общения». Это парные, мелкогрупповые и групповые игры и игровые упражнения. Задача - воспитать чувство партнёра, навыки работы в команде. Все игры этого раздела должны содержать действие, реакцию на это действие и его оценку.

«Разговор через стекло». Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий: «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепроницаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Говорить запрещено - ваш партнер вас все равно не услышит. Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинайте». Все остальные учащиеся внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

«Согласованные действия». Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Учащимся предлагается выполнить этюды: - пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д. Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их учащимся необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим учащимся (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т.д.).

«Сиамские близнецы». Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т.д.» Упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

«Фраза по кругу». Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся фразу, смысл которой может меняться в зависимости от контекста. Каждый должен обратиться к соседу с этой фразой, наполнив ее определенной смысловой нагрузкой. Контекст фразы должен быть ясен по интонации, с которой она произнесена. Партнер должен «принять фразу» и каким-то образом на нее отреагировать. Это упражнение на контакт, на умение говорить и слушать. Варианты упражнения: 1) Та же ситуация. Отличие только в том, что учащийся, к которому обратились, должен ответить. 2) Между первым и вторым учащимся завязывается разговор из шести фраз (по три фразы от каждого). Каждый диалог начинается с фразы ведущего (так называемой исходной фразы). После окончания разговора с первым учащимся, т.е. после произнесения шестой фразы, второй обращается с исходной фразой к третьему. 3) Ситуация аналогична варианту 2, однако каждый новый диалог начинается не с исходной фразы, а с последней (шестой) фразы предыдущего. 4) Каждый учащийся произносит фразу с определенной интонацией, сопровождая ее соответствующим жестом.

6.2 Эмоциональное наполнение танцевальных номеров.

Выбор музыкального материала. Анализ музыкального материала. Работа с образами. Сопоставление материала.

7. Репетиционно - постановочная работа

7.1 Репетиционно - постановочная работа. Работа над танцевальными номерами, отработка движений, рисунков, переходов. Понятие «синхронное исполнение». Эмоциональное наполнение танцевальных этюдов, номеров.

7.2 Промежуточная аттестация

Опрос по основным понятиям.

7.3 Итоговая аттестация.

Открытое занятие для родителей. Подведение итогов

8. Концертная деятельность

8.1 Концертная деятельность.

Просмотр и участие в концертах, конкурсах, мастер-классах.

9. Посещение театров, концертов

9.1 Посещение театров, концертов.

Посещение хореографических спектаклей, конкурсов, концертов. Творческое обсуждение в форме беседы, анализ.

Приложение.
Система оценивания и соотнесения с уровнями освоения программы

Для проведения мониторинга образовательных результатов обучающихся, существует «Карта индивидуальных образовательных результатов», которую ведет обучающийся под наблюдением педагога.

В «Карте» фиксируются результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы. Результаты фиксируются на каждом этапе обучения (1, 2 и др. годы обучения).

Система оценивания предполагает три вида оценки: *высокий, средний, низкий*.

В таблицу заносятся числовые показатели, которые соответствуют определённому уровню освоения учебного материала где: *3-высокий уровень; 2-средний уровень; 1-низкий уровень*.

Основные принципы данной формы отслеживания результата: систематичность; простота; доступность для детей и родителей, наличие элементов самоанализа; наглядность.

**Индивидуальная карта учета
«Динамика образовательных результатов»**

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст ребенка _____

Дата начала наблюдения _____

	Показатели	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения		5 год обучения	
		I	II								
1.	1.Основная физическая подготовка	3									
	1.1Сила ног 1.2Сила спины 1.3Сила рук 1.4Сила брюшного пресса 1.5Сила стоп										
2.	2.Балетные данные	3									

	2.1Осанка 2.2Выворотность 2.3Танцевальный шаг 2.4Подъем 2.5Гибкость 2.6Прыжок										
3.	3.Практические умения и навыки по основным разделам программы	3									
	3.1 Экзерсис у станка 3.2 Экзерсис на середине зала										
4.	4.Музыкально - ритмические способности	3									
	4.1Чувство ритма 4.2Координация движений										
5.	5. Сценическая культура	2									
	5.1 Эмоциональность 5.2 Образность										
	Средний показатель	3									

Итоговая аттестация за весь период обучения определяется с помощью оценочных материалов (контрольно-измерительные материалы) по каждому обучающемуся.

Показатель уровней (высокий, средний, низкий) по итогам *промежуточной аттестации за первое полугодие за год обучения, итоговая аттестация за второе полугодие за год обучения, итоговой аттестации за весь период обучения* определяется с помощью оценочных материалов (контрольно-измерительные материалы) по каждому обучающемуся и вычисляется путем сложения всех оценок каждого уровня.

Все результаты обучающихся по прохождению *промежуточной аттестации за первое полугодие за год обучения, итоговой аттестации за второе полугодие за год обучения, итоговой аттестации за весь период обучения* заносятся в таблицу системы оценивания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Педагог систематически отслеживает достигнутые результаты, анализирует и планирует дальнейшую работу как по группе в целом, так и индивидуально с каждым обучающимся.

Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы)

Оценки подлежат основные параметры и критерии хореографической подготовки:

Параметры	Критерии
ОФП	Физическая подготовка, сила, выносливость.
Балетные данные	Осанка, выворотность, танцевальный шаг, подъем, стопы, гибкость, прыжок.
Практические умения и навыки по разделам программы	Выполнение основных практических умений и навыков.
Музыкально-ритмические способности	Чувство ритма, координация движений: нервная, мышечная, двигательная, музыкально-ритмическая координация.
Сценическая культура	Эмоциональность, выразительность, создание сценического образа.

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

1. Физическая подготовка - это система физических упражнений, которая направлена на развитие качеств (сила, выносливость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Высокий темп двигательных способностей - это способность выдерживать нагрузки в течении определенного времени.

2. Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

3. Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.

4. Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

5. Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

6. Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

7. Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

8. Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

9. Практические умения и навыки по разделам программы.

10. Музыкально – ритмическая координация – Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

11. Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки.

Параметры	Уровни		
	Высокий	Средний - базовый	Низкий - минимальный
ФП	Выносливости хватает на все занятие.	Выносливости хватает более чем на 0,5 занятия.	Выносливости хватает менее чем на 0,5 занятия занятия.
Балетные данные.	Хорошая осанка Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах)	Не очень хорошая осанка Выворотность в 2 из 3 суставов	Плохая осанка Выворотность в 1 из 3 суставов
	Танцевальный шаг от 120°	Танцевальный шаг 90°	Танцевальный шаг ниже 90°
	Высокий подъем стопы	Средний подъем	Низкий подъем
	Очень хорошая гибкость	Не очень хорошая гибкость	Плохая гибкость
	Легкий высокий прыжок	Легкий средний Прыжок	Нет прыжка
Практические умения и навыки	Обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, по основным разделам программы. Обучающийся исполняет элементы танца технично грамотно и легко, не допускает ошибок в исполнении хореографических элементов	Объем усвоенных умений и навыков составляет более ½. Обучающийся допускает незначительные поправки в исполнении движений.	Ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков. Обучающийся путается в выполнении элементов, допускает неряшливое исполнение поз и позиций, постановка корпуса, рук, ног и головы не верные.
М и ч е с	Отличное чувство ритма	Среднее чувство ритма	Нет чувства ритма

	Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов)	Координация движений 2 показателя из 3	Координации движений 1 показатель из 3
	Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку.	Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку.	Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением.
Сценическая культура	Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене.	Не очень эмоционально выразительн, есть не большой «зажим» на сцене.	Нет эмоциональной выразительности очень «зажат» на сцене.
	Создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ.	Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ.	Не может создать сценический образ.

От этапа к этапу спектр возможностей обучающихся расширяется, хотя параметры и критерии оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований корректируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения, что предусмотрено программой.

Показатель: основная физическая подготовка и балетные данные с каждым годом обучения увеличиваются в количестве выполненных раз, остальные критерии остаются неизменными.

Контрольно-измерительные материалы

1. Комплекс - Основная физическая подготовка.

баллы	Комплекс ОФП: Сила ног - лежа на спине, поднятие натянутых ног на 90гр;	«3» - более 20 раз; «2» - менее 10 раз; «1» - менее 5 раз.
	Сила спины – лёжа на животе (ноги закреплены), 10 раз прогнуться, руки за головой, затем - держать 5 сек. (руки за головой, голова прямо)	«3» - туловище от 45 и выше; «2» - туловище ниже 45; «1» - туловище ниже 30гр.
	Сила рук - отжимание, 3 раза. Максимальное опускание груди до пола, прямая спина, ягодицы, пятки и носки вместе.	«3» - правильное исполнение упражнения; «2»- незначительные замечания; «1» - грубое нарушение техники исполнения упражнения.

	<p>брюшного пресса – сед в угол, руки в стороны (держать 10 сек.) На усмотрение педагога либо упражнения на пресс.</p>	<p>«3» - спина прямая, угол между ногами и туловищем менее 90; «2» - сутулые плечи или согнутые колени, угол 90; «1» - угол между ногами и туловищем более 90 .</p>
	<p>Сила стоп - присед на подъемах, в положении более 60сек.</p>	<p>«3» - правильное исполнение упражнения; «2»- незначительные замечания; «1» - грубое нарушение техники исполнения упражнения.</p>

3балла – соответствует высокому уровню общей физической подготовки;
2 балла – соответствует достаточному уровню общей физической подготовки;
1 балл – соответствует низкому уровню общей физической подготовки.

2. Комплекс – Балетные данные.

баллы	<p>Растяжка - правый, поперечный, левый шпагат.</p>	<p>«3» - правильное исполнение техники шпагата, в положении более 60 сек; «2» - то же, чуть согнутые колени, наклонена спина или невытянутые носки; «1» - грубые нарушения в исполнении техники шпагата.</p>
	<p>Гибкость. Упражнение «складочка»- наклон вперед прямой спиной, обхватив руками голени, 10 сек.</p>	<p>«3» - выполнены все требования; «2»- незначительные замечания; «1» - грубое нарушение техники исполнения упражнения.</p>
	<p>Гибкость. Упражнение «мост» из положения стоя, максимально придвинуть руки к ногам.</p>	<p>«3» -расстояние 10-20 см рук от положения ног; «2» - расстояние 20-30 см.; «1» - упражнения Мост из положения лежа</p>

<p>Прыгучесть –10 трамплинных прыжков по прямой позиции, 10 поджатых, 10- разножка.</p>	<p>«3» - соблюдение техники прыжка; «2» - то же, чуть согнутые колени или невытянутые носки; «1» - значительное сгибание колен, нарушение осанки.</p>
<p>Устойчивость – равновесие (арабеск, флажок). На усмотрение педагога устойчивость в больших позах на полупальцах (держат 5 сек.)</p>	<p>«3» - соблюдение техники равновесия; «2» - то же, чуть согнутые колени; небольшие переступания «1» - значительное сгибание колен, нарушение осанки, более 5 переступаний.</p>

- 3 балла – соответствует высокому уровню общей физической подготовки;
 2 балла – соответствует достаточному уровню общей физической подготовки;
 1 балл – соответствует низкому уровню общей физической подготовки.