


Управление образования Исполнительного комитета муниципального  
образования г. Казани  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Заречье»  
Кировского района г. Казани

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО «ЦДОД «Заречье»  
Протокол № 1  
от «25»августа 2022г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье»  
Т.В. Сорокина  
Приказ № 159  
от «29»августа 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Объединения «Акробатика с элементами танца»  
художественной направленности  
Возраст учащихся 7-12 лет.  
Срок реализации 3 года.

Автор-составитель:  
Гималетдинова Лилия Юрьевна  
педагог дополнительного образования

Казань, 2021

## Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	МБУДО ЦДОД «Заречье»
2	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Акробатика с элементами танца»
3	Направленность программы	художественная
4	Сведения о разработчиках	Гималетдинова Лилия Юрьевна
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст обучающихся	7-12 лет
5.3	Характеристика программы: - Тип программы - Вид программы - Принцип проектирования программы - Форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акробатика с элементами танца»  Комбинированная
5.4	Цель программы	художественно-эстетическое, духовно-нравственное, коммуникативное развитие личности учащихся средствами акробатики и хореографии
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень – Базовый уровень - Продвинутый уровень -
6	Формы и методы образовательной деятельности	Форма: групповая, частично индивидуальная. Методы:

		показ, беседа.
7	Формы мониторинга результативности	Промежуточная аттестация (Декабрь – май)
8	Результативность реализации программы	Участие в конкурсах различного уровня. (городской, районный)
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	года протокол №
10	Рецензенты	Зав. отдела «хореография» МБУДО ЦДОД «Заречье» Салина Т.П.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание программы
4. Организационно-педагогические условия реализации программы
5. Формы аттестации и контроля
6. Список литературы
7. Приложения

**Акробатика с элементами танца** имеет большую популярность, которая совмещает в себе танцевальные движения и элементы акробатики и гимнастики, гармонично вписывающиеся в ритм и создающие необыкновенные комбинации. Этот вид очень красив и приносит не только физическое развитие, но и эмоциональный подъем, а также прекрасно способствует поднятию самооценки.

Акробатический танец представляет собой танец с элементами акробатики. Танец должен представлять собой хореографическую композицию, в которую включены элементы акробатики. Одна из особенностей танца согласованность движений всех исполнителей. Движения должны выполняться всеми танцующими одновременно. Так же дети могут как в одиночном исполнении композиции, так и в парах и тройках.

Танцевальная акробатика позволяет учащимся быть здоровыми и подтянутыми. Недостаток движения, обусловленный современным образом жизни, успешно восполняется занятиями акробатикой, призванной развивать пластику движений и оздоравливать организм, делая его сильнее и выносливее.

Программа разрабатывалась в соответствии со следующими документами: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерство просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226). Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.43646-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Уставом и локальными актами МБУДО ЦДОД «заречье»

Направленность дополнительной общеобразовательной программы:

Данная программа является **художественной** направленности, так как своими основными задачами ставит пропаганду здорового образа жизни, сохранение здоровья, формирование творческой и физической культуры учащихся.

Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у учащихся танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Вид деятельности: акробатика с элементами танца

Тип программы

Программа «Акробатика с элементами танца» модифицированная, разработана на основе существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования и учебных пособий: «Акробатика» Коркин

«Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе» Петров П.К. и Пономарев Г.И., Ижевск: издательство УдГУ -1994.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья учащихся, их разностороннего развития и совершенствования физической подготовки.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта учащегося его морально-волевых и нравственных качеств.

Технически сложные акробатические элементы, пришедшие в современное танцевальное искусство из циркового, являются одним из выразительных средств танца. Овладев элементами танцевальной акробатики, можно с успехом применить свои знания в различных направлениях современной хореографии. При проведении занятий могут применяться чередование форм организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная).

**Актуальность программы** заключается в постоянном взаимодействии и взаимосвязи творческих направлений, развитие творческих, физических, интеллектуальных способностей в процессе обучения и воспитания.

Использование акробатических упражнений дает не только возможность обогатить и расширить круг доступных ребенку движений, но и формирует устойчивый интерес и желание заниматься спортом. Программа хорошо адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

### **Педагогическая целесообразность программы**

«Акробатика с элементами танца» основывается на разнообразии и новизне в подборе акробатических упражнений. Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала и соблюдения в обучении элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков. Данная программа адаптирована для дистанционного обучения детей с применением информационно-телекоммуникационных сетей.

**Отличительной особенностью данной общеобразовательной общеразвивающей программы** от уже существующих программ заключается в большом значении творческого развития учащихся.

Акробатика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий.

Музыкальное сопровождение на занятиях акробатикой развивает музыкальный слух, чувство ритма, пластику, согласованность движений с музыкой, что способствует развитию координации движений, эмоциональности и совершенствованию двигательных качеств и пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Оздоровительные и воспитательные задачи решаются в неразрывной связи с образовательными. Также в программу внесена постановка образовательных задач при переходе на дистанционное обучение детей.

## **Адресат программы**

В программе «Акробатика с элементами танца» заявлен принцип равного доступа детей к полноценному качественному образованию в соответствии с их интересами и склонностями, независимо от материального достатка семьи, места проживания и пола, но с учетом некоторых объективных медицинских противопоказаний к занятиям хореографией.

Состав группы :разновозрастной. Дети могут заниматься в объединении как младшего, среднего и старшего возраста.

## **Возраст учащихся:**

По программе могут обучаться дети в возрасте от 7 до 12 лет.

В группы 1-го года обучения принимаются дети в возрасте от 7 до 8 лет. На 2-ой год обучения принимаются дети с 8 до 9 лет.

На 3-м году обучения занимаются дети в возрасте от 9 до 12 лет, возможен приём учащихся и более старшего возраста, в зависимости от желания ребёнка.

Численный состав группы: преимущественно 15 человек. учащихся.

Численный состав групп может варьироваться в зависимости от спроса и желания учащихся, в освоении данной программы.

Особенности набора:

на 1-й год обучения набор свободный; принимаются учащиеся с 7 до 8 лет;

на 2-й год обучения принимаются учащиеся освоившие программу 1 года обучения и все желающие в возрастной категории с 8 до 9 лет;

на 3-й год обучения принимаются учащиеся освоившие программу 1 и 2 года обучения или все желающие в возрастной категории с 9 до 12 лет имеющие специальную физическую подготовку.

По желанию учащиеся, закончившие 3 год обучения, могут быть восстановлены для повторного обучения на 3 год обучения. А так же учащиеся могут оставаться на 1, 2, 3 год обучения для повторного обучения по физическим и возрастным показателям. В учебные группы принимаются дети (мальчики и девочки) с 7 до 12 лет без специальной подготовки. Учащиеся делятся по возрастным категориям.

По данной программе могут заниматься учащиеся ,зачисленные в объединение на основании: заявление от родителей или законных представителей с приложением необходимых документов, а также прошедших регистрацию на сайте «Навигатор дополнительного образования на данную программу. В случае перехода на дистанционное обучение по дополнительной общеобразовательной программе подтверждается документально (наличие письменного заявления родителя(ей) (законного представителя). Письменное заявление подается родителями в дистанционном режиме на почту организации дополнительного образования.

Прием новичков производится в начале учебного года, а также могут быть зачислены дети, пришедшие до середины учебного года. В группы первого года обучения принимаются дети без специальной подготовки. Учащиеся, которые показывают отличные результаты по физической и специальной подготовке, могут быть зачислены в объединение второго и третьего годов обучения для достижения более высоких результатов.

Дети, не занимающиеся в группе с первого года обучения, но имеющие физическую и специальную акробатическую подготовку, могут быть зачислены в объединение второго и третьего годов обучения. Так же в течении учебного года могут приниматься дети, на основании собеседования

и тестирования физических данных и умений. Учёт состояния здоровья и возрастных особенностей играет важную роль в развитии двигательных качеств. Поэтому при поступлении ребёнка в объединение учитываются некоторые объективные, медицинские противопоказания к занятиям.

Программа «Акробатика с элементами танца» рассчитана на 3 года обучения

### Этапы реализации программы

1 год обучения – Ознакомительный. На этом этапе учащиеся овладевают первоначальными знаниями и умениями в акробатике, и закрепляют полученные навыки.

2 год обучения – Основной. На втором этапе учащиеся развивают ЗУН полученные на первом этапе обучения за счет практических наработок.

3 год обучения – Творческий. Задача третьего год обучения – обучение более сложным танцевальным постановкам, участия в хореографических конкурсах, выступления на мероприятиях и т.д.

Так как данная программа предусматривает обучение детей с различными базовыми данными и умениями, то содержание тематического плана может из года в год частично корректироваться. В программу могут вноситься изменения, отражающие новые достижения в области обучения танцевальной акробатик

Форма обучения: при необходимости допускать интеграцию форм обучения, очного и электронного обучения, с использованием дистанционных образовательных технологий. Возможны очные индивидуальные консультации (занятия), которые будут проводится в рамках программы по договорённости с учащимися.

Режим обучения: продолжительность учебного часа – 45 минут, перемена - 15 минут, При дистанционном обучении продолжительность занятия – 30 минут, перерыв – 10 минут.

1-й год обучения – 144 часа (2 раза в неделю по 2 академических часа).

2-й год обучения – 144 часов (2 раза в неделю по 2 академических часа).

3-й год обучения – 144 часа (2 раза в неделю по 2 академических часа)

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проходят по группам.

Форма организации занятий: групповые.

Занятия делятся на :практические и теоретические, проводятся в виде: тематических бесед, игр, праздников, концертных выступлений, участия в фестивалях и конкурсах.

**Цель программы:** Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к творческой и спортивной деятельности.

### **Задачи программы:**

Образовательные (предметные):

-сформировать представления о музыке (характер, темп, музыкальный размер, ритм);

-научить выполнять элементы акробатики;

-дать основы хореографических элементов;

-научить выполнять упражнения общей физической подготовки;

-научится самостоятельно составлять простые танцевальные композиции и анализировать свою работу;

-развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно.

Развивающие (метапредметные):

-развивать эстетические чувства;

-формировать рефлексивный тип мышления (умение провести адекватный самоанализ своих умений, качеств, поступков);

-развивать творческие способности.

Воспитательные (личностные):

-сформировать культуру общения и поведения в социуме;

-воспитать гражданские качества личности;

-сформировать потребность в здоровом образе жизни.

## **Характеристика реализации первого года обучения**

На 1-м году обучения детям необходимо привить интерес к акробатическому искусству, дать элементарные знания, умения и навыки, которые будут развиваться в процессе деятельности:

На первом году обучения учащиеся осваивают;

-характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический); -правильную постановку корпуса, головы, позиции рук, ног;

-упражнения для развития силы и выносливости;

-упражнения для развития гибкости;

-несложные акробатические элементы;

-танцевальные шаги и прыжки: галоп, полька, подскок, приставной шаг;

-детские, ритмические танцы с элементами акробатики и комплексы упражнений под музыку.

Цель первого года обучения: Приобщить детей к активным занятиям акробатикой.

Задачи первого года обучения.

Образовательные (предметные):

-сформировать представления о музыке (характер, темп, музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, ритм);

-обучить позициям ног, рук, головы в классическом танце;

- изучить комплекс физических упражнений для разминки;

- изучить комплекс специальных упражнений для развития гибкости;

-обучить простейшим акробатическим элементам: упоры, группировки, кувырки, мост, колесо, шпагат;

-дать основы простейших танцевальных шагов и прыжков;

-обеспечить правильное выполнение детских, ритмических танцев и танцевальных шагов под музыку;

-развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально ,выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно.

Развивающие (метапредметные):

-развивать эстетические качества;

-развивать творческие способности.

Воспитательные (личностные):

-воспитать доброжелательное отношение к окружающим;



- формировать потребность к самореализации;
- формировать интерес и любознательность в обучении.

### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа. Просмотр
2.	Общая физическая подготовка.	18	4	14	Просмотр
3	Специальная подготовка.	18	4	14	Просмотр
4	Акробатические упражнения.	24	2	22	Просмотр
5	Элементы хореографии	18	2	16	Просмотр
6	Танцевальные движения с акробатическими элементами.	16	2	14	Просмотр
7	Постановка танца.	36	2	34	Просмотр
8	Воспитательная работа.	6	2	4	Отслеживание личностных качеств.
9	Отчетные мероприятия	4	2	2	Контрольные упражнения.
10	Итоговые занятия	2	2		Контрольные упражнения.
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	

По окончании первого года обучения учащиеся должны:

**Образовательные (предметные) результаты:**

- уметь слышать музыкальные фразы, размеры, различать динамические оттенки музыки;
- знать правильную постановку корпуса, головы, позиции рук, ног;
- выполнять с помощью педагога комплекс физических упражнений для разминки;
- выполнять с помощью педагога комплекс специальных упражнений для развития гибкости;
- уметь выполнять простейшие элементы акробатики;
- уметь выполнять танцевальные шаги и прыжки;
- уметь выполнять детские, ритмические танцы и танцевальные шаги под музыку.

**Развивающие (метапредметные) результаты:**

По окончании обучения учащиеся должны:

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях;
- уметь эмоционально выступать на сценической площадке перед различными категориями зрителей.

**Воспитательные (личностные) результаты:**

По окончании обучения учащиеся должны:

- будут доброжелательными по отношению к окружающим;
- сформируется потребность к самореализации;
- проявлять интерес и любознательность в обучении.

Содержание учебного плана первого года обучения

1..Вводное занятие- 2 часа.

Теория - 1 час: Введение в программу. Адаптационные тренинги-знакомства. Подборка репертуара. Демонстрация, какой должна быть форма для занятий танцем.

Практика – 1 час:

- общие сведения об основах акробатики.
- основы музыкальной грамоты;

2.Общая физическая подготовка – 18 часов.

Теория – 4 часа: Беседа о значении разминки и общеразвивающих упражнений.

Практика – 14 часов:

- упражнения для развития мышц шеи.
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.
- упражнения для развития мышц живота.
- упражнения для развития мышц спины.
- упражнения для развития мышц ног.

### 3. Специальная подготовка – 18 часов.

Теория – 4 часа: Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений.

Практика – 14 часов:

- упражнения на развитие техники двигательных качеств, которые --- необходимы для выполнения изучаемого упражнения.
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий.
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия.
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий, выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными осложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

### 4. Акробатические упражнения – 24 часа.

Теория – 2 часа: Изучение техники исполнения акробатических упражнений. Просмотр видеоматериалов по акробатике.

Практика – 22 часа:

- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- седы (на пятках, углом);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперед (назад); »мост«
- начальное обучение акробатическим прыжкам;
- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо(влево);
- выполнение контрольных упражнений (промежуточный контроль)

### 5. Элементы хореографии – 18 часов.

Теория – 2 часа: Изучение терминологии.

Практика – 16 часов:

- I, II, III позиции рук.
- I, II, III позиции ног.
- Демиплие; гранд-плие; батман тандю; гранд батман тандю.
- Освоение простейших танцевальных движений:  
марш, полька, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.

### 6. Танцевальные движения с акробатическими элементами – 16 часов

Теория – 2 часа: Знакомство и изучение терминологии изучаемых элементов.

Практика 14 часов: Комбинации простых танцевальных движений с несложным композиционным построением. Этюды, составленные из элементов акробатики с танцевальными движениями.

7. Постановка танца – 36 часов.

Теория – 2 часа: Знакомство с сюжетом танца.

Практика – 34 часа: Разучивание и отработка танцевально-акробатических номеров.

8. Воспитательная работа – 6 часов.

Теория - 4 часа: Знакомство с требованиями проведения: соревнований-эстафет, викторин, бесед. Инструктаж по правилам поведения во время экскурсии.

9. Практика – 2 часа. Проведение соревнования- эстафеты, викторина, Отчетные мероприятия – 4 часа.

Теория – 2 часа: Подведение итогов по прохождению учебной программы.

Практика – 2 часа: Проведение отчетного мероприятия

10. Итоговые занятия – 2 часа.

Теория – 2 часа: Подведение итогов за учебный год.

Практика – 0 часов.

Характеристика реализации программы второго года обучения

На втором году обучения закрепляются знания, полученные на первом году обучения, даёт базовую подготовку для расширения знаний и умений в дальнейшем обучении акробатики.

На втором году обучения учащиеся осваивают:

- характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический);
- безопасности выполнения акробатических упражнений;
- комплекс упражнений для развития силы и выносливости и упражнения для развития гибкости;
- усложненные кувьрки, колеса, стойки на руках, перевороты;
- технику постановки корпуса, ног, рук и головы; I, II, III, V позиции ног; -- технику исполнения классических элементов: деми- плие; гранд- плие; батман тандю; гранд батман тандю; releve; emirondparterre; батман тандю жете; cote;
- элементы спортивно-акробатического стиля.

Цель второго года обучения: Расширение спектра знаний по акробатике.

## Задачи программы второго года обучения

### **Образовательные (предметные):**

- повысить уровень физической подготовки;
- обучить комплексу упражнений на развитие гибкости;
- обучить выполнения упражнения по акробатике усложненных кувырков, различных положений в мосту, колеса, стоек на руках, переворотов.

### **Развивающие (метапредметные):**

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях;
- развить психические процессы (внимание, память, восприятия, мышления, воображения);
- научить уверенно и эмоционально выступать на сценической площадке перед различными категориями зрителей;
- обучить соединением акробатических связок с элементами хореографии;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно.

### **Воспитательные (личностные):**

- воспитывать общественную активную личность;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- сформировать любовь к малой родине.

### .Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа. Просмотр
2.	Общая физическая подготовка.	18	2	16	Просмотр
3	Специальная подготовка.	18	2	16	Просмотр
4	Акробатические упражнения.	24	2	22	Просмотр
5	Вольные упражнения.	8	2	6	Просмотр
6	Элементы хореографии.	14	2	12	Просмотр
7	Танцевальные движения с акробатическими элементами.	14	2	12	Просмотр
8	Постановка танца.	34	2	32	Просмотр
9	Воспитательная работа.	6	2	4	Отслеживание личностных качеств.
10	Отчетные мероприятия	4	2	2	Контрольные упражнения.
11	Итоговые занятия	2	2		Контрольные упражнения.
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

## Содержание учебного плана второго года обучения

### 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория – 1 час: Введение в программу. Адаптационные тренинги-знакомства. Демонстрация, какой должна быть форма для занятий танцем.

Практика – 1 час:

- общие сведения об основах акробатики;
- права и обязанности членов объединения..

### 2. Общая физическая подготовка – 18 часов.

Теория – 2 часа Беседа о значении разминки и общеразвивающих упражнений.

Практика – 16 часов:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц живота;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног;
- упражнения на развитие гибкости.

### 3. Специальная подготовка - 18 часов.

Теория – 2 часа Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений.

Практика – 16 часов:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

### 4. Акробатические упражнения – 24 часа.

Теория – 2 часа: Изучение техники исполнения акробатических упражнений. Просмотр видеоматериалов по акробатике.

Практика – 22 часа:

Практика – 22 часа:

- повторение ранее освоенных упражнений и элементов;
- равновесие (шпагат с захватом двумя, высокое фронтальное равновесие с захватом);
- шпагаты (прямой, кольцом, с захватами);
- мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост-складка);
- упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);
- стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на одной руке);
- кувырки (пируэт-кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках);
- перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесии, назад в шпагат);
- разновидности курбетов;
- перевороты вперед, назад; колесо;
- выполнение контрольных упражнений (промежуточный контроль).

5. Вольные упражнения – 8 часов.

Теория – 2 часа Беседа о акробатических упражнениях парно - групповой направленности.

Практика – 6 часов Учебный материал по акробатике включает изучение комплекса “вольных” упражнений. Также содержит программу акробатических упражнений парно-групповой направленности, которые изучаются в виде отдельных комбинаций и акробатических соединений композиций. (Приложение № 2)

6. Элементы хореографии – 14 часов.

Теория – 2 часа: Беседа о классической хореографии.

Практика – 12 часов:

- совершенствование осанки;

- совершенствование основных движений классического экзерсиса:

деми- плие; гранд- плие; батман тандю; гранд батман тандю; releve; emirondparterre; батман тандю жете; cote;

- совершенствование танцевальных движений: марш, полька, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.

7. Танцевальные движения с акробатическими элементами – 14 часов

Теория – 2 часа: Знакомство и изучение терминологии изучаемых элементов.

Практика – 12 часов: Комбинации простых танцевальных движений с усложненным композиционным построением. Этюды, составленные из элементов акробатики с танцевальными движениями.

8. Постановка танца– 34 часа.

Теория – 2 часа: Знакомство с сюжетом танца.

Практика – 32 часа: Разучивание и отработка танцевально-акробатических номеров.

9. Воспитательная работа – 6 часов.

Теория – 2 часа: Беседа. Знакомство с требованиями проведения: соревнований-эстафет, викторин. Инструктаж по правилам поведения во время экскурсии.

Практика – 4 часа Проведение соревнования- эстафеты, викторина, экскурсии.

10. Отчетные мероприятия

Теория – 2 часа: Подведение итогов по прохождению учебной программы.

Практика – 2 часа: Проведение отчетного мероприятия

11. Итоговые занятия.

Теория – 2 часа: Подведение итогов за учебный год.

Практика – 0 часов.

По окончании второго обучения учащиеся должны:

Образовательные (предметные) результаты:

уметь самостоятельно выполнять упражнения для повышения физической подготовки;

-знать и уметь самостоятельно выполнять упражнения для развития гибкости;

-уметь выполнять упражнения по акробатике: усложненные кувырки, различные положения в мосту, колеса, стойки на руках, перевороты;

-уметь выполнять связки акробатических упражнений и хореографические элементы;

-уметь работать дистанционно в команде и , индивидуально , выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно.

Развивающие (метапредметные) результаты:

По окончании обучения учащиеся должны:



- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях;
- быть развиты психические процессы (внимание, память, восприятия, мышления, воображения);
- уметь уверенно и эмоционально выступать на сценической площадке перед различными категориями зрителей.

Воспитательные (личностные) результаты:

По окончании обучения у учащихся должны быть:

- сформированы потребности в здоровом образе жизни;
- сформирована любовь к малой родине.

### **Характеристика реализации программы третьего года обучения**

На третьем году обучения совершенствуется техника акробатических элементов, путём постепенного повышения сложности заданий.

На третьем году обучения учащиеся совершенствуют:

- технику безопасности выполнения акробатических упражнений;
- самостоятельное выполнение комплекса упражнений для развития силы и выносливости и упражнения для развития гибкости;
- выполнять упражнения самостоятельно, уверенно, четко и осознанно;
- основы парной акробатики (хваты, основы балансирования, силовые упражнения).
- знать технику постановки корпуса, ног, рук и головы; I, II, III, V позиции ног; технику исполнения классических элементов: деми- плие; гранд- плие; батман тандю; гранд батман тандю; releve; emirondparterre; батман тандю жете; cote;
- танцевальные композиции с акробатическими элементами.

Цель третьего года обучения - Совершенствование техники акробатических элементов, путём постепенного повышения сложности заданий.

Задачи третьего года обучения

Образовательные (предметные):

- повысить уровень физической подготовки;
- обучить более сложным упражнениям на развитие гибкости;
- совершенствовать технику выполнения элементов: рондат, маховых, переворотов;
- обучить основам парной акробатики (хваты, основы балансирования, силовые упражнения).
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно.

Развивающие (метапредметные):

- развивать интерес к познавательной деятельности;
- формировать потребности в достижении цели (личностной и общественно значимой);
- развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать гражданские качества личности;
- воспитать доброжелательное отношение к окружающим.

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа. Просмотр
2.	Общая физическая подготовка.	12	2	10	Просмотр
3.	Специальная физическая подготовка.	16	2	14	Просмотр
4.	Акробатические упражнения.	24	2	22	Просмотр
5.	Вольные упражнения.	20	2	18	Просмотр
6.	Элементы хореографии.	20	2	18	Просмотр
7.	Танцевальные движения с акробатическими элементами.	20	2	18	Просмотр
8.	Постановка танца.	20	2	18	Просмотр
9.	Воспитательная работа.	4	2	2	Отслеживание личностных качеств.
10.	Отчетные мероприятия	4	2	2	Контрольные упражнения.
11	Итоговые занятия	2	2		Контрольные упражнения.
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

По окончании третьего обучения учащиеся должны:

Образовательные (предметные) результаты:

знать и уметь самостоятельно выполнять упражнения для повышения физической подготовки;

- знать и уметь самостоятельно выполнять сложные упражнения для развития гибкости;

-уметь выполнять упражнения по акробатике: усложненные кувирки, различные положения в мосту, колеса, стойки на руках, перевороты

уметь выполнять основные хваты, силовые упражнения парной акробатике.);

-уметь работать дистанционно в команде и индивидуально выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно.

Развивающие (метапредметные) результаты:

По окончании обучения учащиеся должны;

-проявлять любознательность и интерес к танцевальной акробатике;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.

Воспитательные (личностные) результаты:

По окончании обучения у учащихся должны быть:

-воспитаны гражданские качества личности;

## Содержание учебного плана третьего года обучения

### 1. Вводное занятие 2 часа.

Теория – 1 час :Введение в программу. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Ознакомление с третьим курсом обучения по программе.

Практика – 1 час: Адаптационные тренинги-знакомства. Демонстрация, какой должна быть форма для занятий акробатикой.

### 2. Общая физическая подготовка- 12 часов.

~~Теория-2 часа.~~ Беседа с учащимися о значении разминки и общеразвивающих упражнений.

Практика – 10 часов:

Упражнение на развитие гибкости.

-комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника;

-комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения;

-активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;

- упражнения на подвижность позвоночника.

Упражнение на развитие ловкости.

-прохождение специальных полос препятствий;

-подвижные игры;

-развитие чувства пространства и чувства времени.

Упражнения на развитие способностей.

-потягивание из виса на руках;

-приседания с отягощением;

-прыжки на месте;

-многоскоки, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

-поднимание ног высокого угла на гимнастической стоянке.

Упражнение на развитие быстроты.

-эстафеты на короткие дистанции.

Упражнение на формирование осанки.

-на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы;

-на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц.

-на освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении.

3.Специальная физическая подготовка – 16 часа.

Теория – 14 часа Порядок изучения техники выполнения специальных (акробатических) упражнений.

Практика – 2 часа:

- упражнения на развитие тех двигательных качеств, которые необходимы для выполнения изучаемого упражнения;
- упражнения на освоение исходных и конечных положений изучаемых двигательных действий;
- подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия;
- действия, связанные с обучением, умению оценивать выполнения движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий;
- выполнение изучаемого упражнения в целом (сначала с помощью и в облегченных условиях, а затем самостоятельно и с возможными усложнениями: из разных исходных положений, с дополнительными движениями и т.п.).

4.Акробатические упражнения– 24 часа.

Теория – 2 часа: Изучение техники исполнения акробатических упражнений. Просмотр видеоматериалов по акробатике.

Практика – 22 часа:

- повторение ранее освоенных упражнений и элементов;
- равновесие (шпагат с захватом двумя, высокое фронтальное равновесие с захватом);
- шпагаты (прямой, кольцом, с захватами);
- мосты (мост на одну ногу, мост на одну руку, мост кольцом, мост-складка);
- упоры (упор углом, высокий угол, упор на локте, горизонтальный упор);
- стойки (стойка на груди, стойка на предплечьях, стойка на руках, стойка на одной руке);
- кувырки (пируэт-кувырок, твист-кувырок, кувырок назад в стойку на голове и руках);
- перекидки (перекидка со сменой ног, перекидка назад в равновесии, назад в шпагат);
- разновидности курбетов;
- перевороты вперед, назад; колесо, рондат;
- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево);
- перекидки вперед, на одну, назад;
- выполнение контрольных упражнений (промежуточный и отчетный контроль).

## 5. Вольные упражнения – 20 часа.

Теория – 2 часа: Беседа о акробатических упражнениях парно - групповой направленности.

Практика – 18 часа: Учебный материал по акробатике включает изучение комплекса “вольных” упражнений. Также содержит программу акробатических упражнений парно-групповой направленности, которые изучаются в виде отдельных комбинаций и акробатических соединений композиций.

## 6. Элементы хореографии – 20 часа.

Теория – 2 часа: Беседа о классической хореографии.

Практика – 18 часа:

-совершенствование осанки;

-совершенствование основных движений классического экзерсиса: деми-плие; гранд-плие; батман тандю; гранд батман тандю;

-I, II, III позициями рук;

-I, II, III, IV позиции ног;

-совершенствование танцевальных движений: марш, полька, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.

## 7. Танцевальные движения с акробатическими элементами – 20 часов

Теория – 2 часа: Уточнение техники исполнения акробатических элементов и хореографии.

Практика – 18 часов: Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением. Этюды, составленные из элементов акробатики с танцевальными движениями.

## 8. Постановка танца – 20 часов.

Теория – 2 часа: Знакомство с сюжетом танца.

Практика – 18 часа: Разучивание и отработка танцевально-акробатических номеров.

## 9. Воспитательная работа – 4 часов.

~~Теория – 2 часа: Беседа. Знакомство с требованиями проведения: соревнований-эстафет, викторин. Инструктаж по правилам поведения во время экскурсии.~~

Практика – 2 часа :Проведение соревнования- эстафеты, викторины.

Проведение бесед, экскурсии.

10. Отчетные мероприятия - 4 часа.

Теория – 2 часа: Подведение итогов по прохождению учебной программы.

Практика – 2 часа: Проведение отчетного мероприятия.

11. Итоговые занятия.

Теория: Подведение итогов по прохождению учебной программы

Практика – 0 часов.

### **Материально-технические условия реализации программы.**

Танцзал.

Место для переодевания.

Специальное оборудование:

-балетный хореографический станок;

-одна из стен зала оборудуется зеркалами.

Инвентарь:

-коврики; маты

-цифровое, звуковоспроизводящее оборудование с пультом ДУ.

Информационное обеспечение.

-аудио: нарезка музыки для занятий; музыка для репертуара

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

#### Основная

1. Барышникова Т. К. «Азбука хореографии» — СПб, 1996 г.
2. В. Никитин «Композиция урока и методика преподавания модерн – джаз танца» издательский дом «Один из лучших», Москва 2006 г.
3. М. Медова «Классический танец» изд. АСТ- Астрель 2004 г.
4. С. Кожевников «Акробатика», изд. «Искусство» 1984 г.
5. «Балет» Уроки, пер. с англ. С. Ю. Бардиной, - «Издательство Астрель», 2003 г.
6. В. Никитин «Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу» изд. «Гитис» Москва 2005 г.

#### Дополнительная

1. Васильева Т. К. «Секрет танца» — СПб, 1997 г.
2. Шарманова С. «Морское царство» Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие / Под ред. А. И. Федорова. — Челябинск, - 1996 г.
3. Макухина Л. В. «Психолого – педагогические проблемы детства в современных условиях» Краснодар, 2000 г.

Интернет ресурсы.

### **Список литературы для учащихся.**

1. Суворова, Л. Казанцева «Спортивные олимпийские танцы. Сочи-2014»
2. Боб Андерсен «Растяжка для каждого» 2002 г.

### **Список литературы для родителей:**

1. «Секрет танца» изд. «Диамант» «Золотой век», Санкт – Петербург» 1997г
2. Л.Шахматов «Сценические этюды», изд. «Советская Россия» 1964 г.
3. Т. Образцова «Музыкальные игры для детей», 2005

### **Аттестация учащихся**

#### **Формы промежуточной и итоговой аттестации учащихся**

В процессе освоения учебной программы, предусмотрена **система контроля, подведения итогов и определение результативности** знаний и умений учащихся (первичный, текущий, промежуточный и итоговый контроль). Система включает: педагогическое наблюдение, сравнение, контрольное задание, просмотр, творческий отчет (концерт, конкурсы).

#### **Формы контроля:**

- Первичный контроль проводится для учащихся, впервые пришедших в объединение.
- Текущий контроль (оценка выполнения заданий).
- Промежуточный контроль (оценка результатов выполнения текущей работы).
- Итоговый контроль (оценка результатов выполнения итоговых работ). Промежуточная аттестация проводится по полугодиям и в конце учебного года задания, просмотр, отчётные мероприятия. По окончании обучения по программе, проводится итоговая аттестация учащихся.

В конце третьего года обучения учащиеся выполняют комплекс упражнений по разделам программы по теме «Акробатические элементы», «Вольные упражнения», «Танцевальные движения с акробатическими элементами».

Подведение итогов реализации программы происходит на отчётном концерте объединения в конце учебного года.

Учащимся, наиболее отличившимся своими творческими работами, вручаются грамоты. Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Акробатика с элементами танца» и прошедшим итоговую аттестацию, могут выдаваться

свидетельства, разработанные и утверждённые образовательной организацией, могут выдаваться почетные грамоты.

#### «Промежуточная и итоговая аттестация учащихся»

Год обучения	Период	Вид аттестации	Форма проведения
		Промежуточная аттестация	
1	1 полугодие	занятие	Контрольные упражнения
	2 полугодие	Итоговая аттестация	
		итоговое занятие	Контрольные упражнения.
		Промежуточная аттестация	
2	1 полугодие	занятие	Контрольные упражнения
	2 полугодие	Итоговая аттестация	
		итоговое занятие	Контрольные упражнения
		Промежуточная аттестация	
3	1 полугодие	занятие	Контрольные упражнения
		Итоговая аттестация	
	2 полугодие	итоговое занятие	Контрольные упражнения.

#### Формы отслеживания образовательных результатов

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе используются разнообразные формы: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство.

#### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Для предъявления демонстрации образовательных результатов по программе используется: диагностические материалы, которые позволяют определить количество учащихся чел./%, полностью освоивших дополнительную образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу; определить уровень усвоения программы.

- аналитическая справка по результатам мониторинга образовательного уровня учащихся;
- концерт;
- открытое занятие;



- конкурс;
- фестиваль;
- просмотр;
- контрольные упражнения.

### **Оценочные материалы**

Оценка степени и уровня освоения образовательной программы осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр заданий. Оценивается правильность исполнения упражнений из разделов программы «Акробатика с элементами танца », техничность исполнения, знание терминологии.

### **Методические материалы**

#### **Методические разработки.**

1. Методическая рекомендация «Современный танец».
2. Конспект занятия «Мой выбор – здоровый образ жизни».
3. Методический сборник «Комплекс упражнений для занятий физкультурно - спортивной направленности»
4. Тема самообразования «Формирование мотивации к занятиям хореографией»

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Формы фиксации образовательных результатов

Для оценки освоения дополнительных общеобразовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей разработана система мониторинга. В начале, середине и конце учебного года заполняется мониторинг образовательного уровня учащихся, который позволяет определить активность каждого ребёнка, его профессиональный рост,

оценить предметные, личностные и метапредметные результаты.

Показатели/ критерии	Уровень освоения учащимися программного материала	Степень выраженности уровней обучения	Количество баллов
Уровни освоения теоретического материала (должны знать).	Ниже среднего	ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой (практически не освоил программу)	2-4
	Средний	объем усвоенных знаний составляет от $\frac{1}{2}$ до $\frac{2}{3}$ знаний, предусмотренных программой (освоил программный материал в необходимой степени)	5-7
Полнота реализации программы:	Высокий	ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренные программой за конкретный период	8-10
Уровни владения специальной терминологией:	Ниже среднего	ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины	2-4
	Средний	ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой	5-7

	Высокий	специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием	8-10
Уровни владения практическими умениями и навыками (должны уметь):	Ниже среднего	ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных программой умений и навыков	2-4
	Средний	объем усвоенных умений и навыков составляет от $\frac{1}{2}$ до $\frac{2}{3}$	5-7
	Высокий	ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренных программой за конкретный период	8-10
Уровни творческих навыков:	Ниже среднего	ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания	2-4
	Средний	ребенок выполняет задания на основе образца	5-7
	Высокий	ребенок выполняет практические задания с элементами творчества	8-10

Качество освоения программного материала определяется путём вычисления среднего балла по всем четырём критериям:

Качество освоения программного материала на низком уровне – 2-4 балла.

Качество освоения программного материала на среднем уровне – 5-7 баллов.

Качество освоения программного материала на высоком уровне – 8-10 баллов

#### Календарно-тематический план Первый год обучения

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Общая физическая подготовка. Изучение	2

3	Специальная подготовка.Изучение	2
4	Акробатические упражнения.Изучение	2
5	Элементы хореографии..Изучение	2
6	Общая физическая подготовка.Изучение	2
7	Акробатические упражнения. Изучение.	2
8	Общая физическая подготовка.Изучение	2
9	Специальная подготовка. Изучение	2
10	Элементы хореографии. Изучение	2
11	Танцевальные движения с акробатическими элементами	2
12	Постановка танца. Разучивание первой партии танца	2
13	Общая физическая подготовка.Работа над техникой	2
14	Акробатические упражнения. Изучение.	2
15	Постановка танца№1. Разучивание первой партии танца	2
16	Специальная подготовка. Работа над техникой	2
17	Общая физическая подготовка. Работа над техникой	2
18	Постановка танца. Работа над техникой	2
19	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Работа над техникой.	2
20	Специальная подготовка. Работа над техникой	2
21	Постановка танца.№1 Работа над техникой	2
22	Танцевальные движения с акробатическими элементами.Изучение	2
23	Общая физическая подготовка. Работа над техникой	2
24	Специальная подготовка. Работа над техникой	2
25	Постановка танца№1. Сведение партий	2
26	Элементы хореографии. Изучение	2
27	Промежуточная аттестация	2
28	Общая физическая подготовка. Изучение	2
29	Постановка танца.№1 Работа над техникой	2
30	Специальная подготовка. Изучение	2
31	Постановка танца № 2. Разучивание первой партии	2
32	Элементы хореографии. Работа над техникой	2
33	Постановка танца № 2. Разучивание первой партии	2
34	Общая физическая подготовка. Изучение	2
35	Элементы хореографии. Работа над техникой	2
36	Постановка танца № 2. Разучивание первой партии	2
37	Акробатические упражнения. Изучение.	2
38	Акробатические упражнения. Изучение.	2
39	Танцевальные движения с акробатическими	2

	элементами Работа над техникой	
40	Постановка танца.№2 Работа над техникой	2
41	Акробатические упражнения. Изучение.	2
42	Элементы хореографии. Повторение	2
43	Постановка танца № 2. Разучивание второй партии	2
44	Акробатические упражнения . Работа над техникой	2
45	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Изучение	2
46	Постановка танца № 2. Разучивание второй партии	2
47	Акробатические упражнения. Изучение.	2
48	Постановка танца № 2. Работа над техникой	2
49	Акробатические упражнения. Изучение.	2
50	Элементы хореографии. Повторение	2
51	Специальная подготовка.Работа над техникой	2
52	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Изучение	2
53	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Изучение	2
54	Специальная подготовка.Работа над техникой	2
55	Постановка танца № 2.Сведение партий	2
56	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Работа над техникой	2
57	Специальная подготовка.Изучение	2
58	Постановка танца № 2. Работа над техникой	2
59	Акробатические упражнения. Изучение.	2
60	Постановка танца№1,2. Работа над техникой	2
61	Элементы хореографии. Повторение	2
62	Постановка танца№1,2. Работа над техникой	2
63	Постановка танца № 2. Работа над техникой	2
64	Акробатические упражнения. Работа над техникой.	2
65	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Работа над техникой	2
66	Общая физическая подготовка. Повторение	2
67	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Повторение.	2
68	Промежуточная (итоговая ) аттестация	2
69	Акробатические упражнения. Работа над техникой.	2
70	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Повторение.	2
71	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Повторение.	2
72	Итоговое занятие.	2
итого	144 по программе.	

Календарно-тематический план  
Второй год обучения

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
1	Введение в программу	2
2	Общая физическая подготовка. Изучение	2
3	Специальная подготовка. Изучение	2
4	Акробатические упражнения. Изучение	2
5	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Изучение	2
6	Элементы хореографии. Изучение.	2
7	Общая физическая подготовка. Работа над техникой.	2
8	Акробатические упражнения. Изучение	2
9	Специальная подготовка. Изучение	2
10	Акробатические упражнения. Работа над техникой	2
11	Элементы хореографии. Работа над техникой	2
12	Постановка танца. Разучивание первой партии танца	2
13	Общая физическая подготовка. Работа над техникой	2
14	Специальная подготовка. Работа над техникой	2
15	Постановка танца №1. Разучивание первой партии танца	2
16	Танцевальные движения с акробатическими элементами Работа над техникой	2
17	Специальная подготовка. изучение	2
18	Постановка танца. №1 Разучивание второй партии	2
19	Общая физическая подготовка. Работа над техникой	2
20	Специальная подготовка. Работа над техникой	2
21	Общая физическая подготовка. Работа над техникой	2
22	Специальная подготовка Работа над техникой.	2
23	Общая физическая подготовка .Изучение	2
24	Акробатические упражнения Изучение	2
25	Постановка танца № 1. Сведение партий.	2
26	Акробатические упражнения. Работа над техникой	2
27	Промежуточная аттестация.	2
28	Общая физическая подготовка. Работа над техникой	2
29	Постановка танца № 1. Работа над техникой.	2
30	Танцевальные движения с	2
31	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Изучение	2

32	Постановка танца. Разучивание первой партии танца.	2
33	Общая физическая подготовка. Изучение	2
34	Элементы хореографии. Изучение	2
35	Постановка танца № 2. Работа над техникой.	2
36	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Работа над техникой	2
37	Акробатические упражнения. Работа над техникой	2
38	Общая физическая подготовка. Работа над техникой	2
39	Постановка танца № 2. Сведение партий.	2
40	Специальная подготовка Работа над техникой	2
41	Элементы хореографии. Повторение	2
42	Постановка танца № 2. Работа над техникой	2
43	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Работа над техникой	2
44	Специальная подготовка. Работа над техникой	2
45	Акробатические упражнения. Работа над техникой	2
46	Постановка танца № 1, 2. Работа над техникой	2
47	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Работа над техникой	2
48	Акробатические упражнения. Изучение.	2
49	Акробатические упражнения. Изучение	2
50	Постановка танца № 1, 2. Работа над техн	2
51	Общая физическая подготовка. Изучение	2
52	Элементы хореографии. Повторение.	2
53	Элементы хореографии. Повторение	2
54	Постановка танца № 1, 2. Работа над техникой	2
55	Вольные упражнения. Работа над техникой	2
56	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Работа над техникой	2
57	Постановка танца № 1, 2. Работа над техникой	2
58	Акробатические упражнения. Работа над техникой	2
59	Элементы хореографии Повторение.	2
60	Постановка танца № 1, 2. Работа над техникой	2
61	Вольные упражнения. Изучение	2
62	Вольные упражнения. Повторение	2
63	Постановка танца № 1, 2. Работа над техникой.	2
64	Постановка танца № 1, 2. Работа над техникой.	2
65	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Работа над техникой	2
66	Специальная подготовка .Работа над техникой	2
67	Вольные упражнения. Работа над техникой	2
68	<b>Промежуточная(итоговая ) аттестация</b>	2
69	Вольные упражнения. Работа над техникой	2

70	Акробатические упражнения. Работа над техникой	2
71	Вольные упражнения. Повторение	2
72	Итоговое занятие	2
итого	144 по программе	

Календарно-тематический план  
Третий год обучения

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Общая физическая подготовка.Изучение	2
3	Специальная подготовка. Изучение	2
4	Специальная подготовка.Изучение	2
5	Акробатические упражнения.Изучение	2
6	Элементы хореографии.Изучение	2
7	Общая физическая подготовка.Изучение	2
8	Акробатические упражнения.Изучение	2
9	Общая физическая подготовка.Изучение	2
10	Элементы хореографии. Изучение	2
11	Специальная подготовка.Изучение	2
12	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Изучение.	2
13	Постановка танца № 1. Разучивание первой партии танца.	2
14	Общая физическая подготовка. Работа над техникой	2
15	Акробатические упражнения Изучение	2
16	Постановка танца № 1. Разучивание первой партии танца.	2
17	Специальная подготовка. Работа над техникой.	2
18	Разучивание второй партии таца.	2
19	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Изучение.	2
20	Общая физическая подготовка.Работа над техникой.	2
21	Постановка танца № 1. Сведений партий	2
22	Элементы хореографии..Изучение	2
23	Общая физическая подготовка.Изучение.	2
24	Постановка танца № 1.Работа над техникой.	2
25	Специальная подготовка.Изучение.	2



26	Постановка танца № 2..Разучиваниепервой партии танца.	2
27	<b>Промежуточная аттестация.</b>	2
28	Элементы хореографии .Работа над техникой.	2
29	Постановка танца № 2.Разучивание первой партии танца	2
30	Общая физическая подготовка..Изучение.	2
31	Элементы хореографии.Работа над техникой.	2
32	Постановка танца № 2.Разучивание первой партии танца	2
33	Акробатические упражнения. Изучение	2
34	Специальная подготовка. Работа над техникой.	2
35	Танцевальные движения с элементами акробатики.Работа над техникой.	2
36	Постановка танца № 2.. Работа над техникой.	2
37	Акробатические упражнения. Изучение	2
38	Элементы хореографии. Повторение	2
39	Постановка танца № 2.Разучивание второй партии.	2
40	Акробатические упражнения. Работа над техникой.	2
41	Танцевальные движения с элементами акробатики. Изучение.	2
42	Постановка танца № 2.Разучивание второй партии.	2
43	Акробатические упражнения. Изучение	2
44	Постановка танца № 2.Работа над техникой	
45	Постановка танца № 2.Работа над техникой	2
46	Специальная физическая подготовка. Изучение	2
47	Акробатические движения. Работа над техникой.	2
48	Хореографические движения. Повторение.	2
49	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Повторение	2
50	Акробатические упражнения. Повторение	2
51	Специальная физическая подготовка.Повторение	2
52	Вольные упражнения. Работа над техникой	2
53	Постановка танца № 3.Разучивание первой партии танца	2
54	Акробатические упражнения.	2
55	Специальная физическая.Работа над техникой	2
56	Постановка танца № 3. Работа над техникой.	2
57	Элементы хореографии.	2
58	Танцевальные движения с акробатическими элементами.	2
59	Специальная физическая подготовка. Работа над техникой	2
60	Акробатические упражнения.. Изучение	2
61	Танцевальные движения с акробатическими элементами. Работа над техникой	2

62	Специальная физическая подготовка. Работа над техникой.	2
63	Акробатические упражнения.. Работа над техникой	2
64	Постановка танца № 3.. разучивание второй партии.	2
65	Вольные упражнения. Работа над техникой	2
66	Специальная физическая подготовка. Работа над техникой	2
67	Постановка танца № 3. Работа над техникой.	2
68	<b>Итоговая аттестация</b>	2
69	Вольные упражнения. Работа над техникой	2
70	Постановка танца № 3. Работа над техникой	2
71	Постановка танца № 3. Повторение	2
72	Итоговое занятие	2
итого	144 по программе.	