

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств №3»

ПРИНЯТО педагогическим советом МУДО «ДШИ №3» Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.	УТВЕЖДЕНО: Директор МУДО «ДШИ №3» _____ О. Ю. Александрова « ____ » _____ 20 ____ г. М. П.
--	---

**Дополнительная общеразвивающая образовательная
программа в области хореографического искусства
«Хореографическое творчество»**

**Программа по учебному предмету
«ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации - 4 года

г.о. Воскресенск

Разработчик: Зайцева Ирина Александровна – зав. хореографического отдела
Муниципального учреждения дополнительного образования «Детская школа
искусств №3»

Рецензент: председатель Методического совета МУДО «Детская школа
искусств №3» Сметухина И. В.

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Цель и задачи учебного предмета;*
- *Основные условия реализации программы;*
- *Формы и методы работы*

II. Контроль и учет успеваемости

III. Основные принципы программы

IV. Содержание учебного предмета

- *Требования по годам обучения;*

V. Список рекомендуемой литературы

I. Пояснительная записка.

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живем во время бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребенок волей-неволей становится заложником быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.). Все это приводит к недостатку двигательной активности ребенка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда и «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья обучающихся. Предмет «Гимнастика» способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма, развивает эстетический вкус, культуру поведения и общения, художественно-творческие и танцевальные способности, фантазию, память, обогащает кругозор.

Направленность программы – художественно – эстетическая. Дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для занятия хореографией.

Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении обучающимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка. В связи с этим педагоги-хореографы, испытывая острый недостаток учебного времени, вынуждены часть урока отводить специально для занятий гимнастикой. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей.

В этой ситуации возникла необходимость введения в учебный процесс предмета «Гимнастика». Актуальность программы обусловлена тем, что в процессе занятий гимнастикой развиваются физические данные детей, укрепляются мышцы ног и спины и сообщается подвижность суставно-связочному аппарату, формируются технические навыки и основы правильной постановки корпуса, осанки, тренируются сердечно – сосудистая и дыхательная системы, корректируются физические недостатки строения тела - в этом значение и значимость данной дисциплины.

Цель программы: Формирование общей культуры личности обучающихся комплексами гимнастических упражнений, преобразование личности ребенка, его внутреннего духовного мира и внешнего облика.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать музыкально-ритмические навыки;
- навыки координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- приобрести свободу движения.

Развивающие:

- развивать эстетический и художественный вкус у детей;
- образное мышление;
- профессиональные данные: гибкость, выворотность, подъём стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координацию;
- формировать осанку;
- корректировать физические недостатки строения тела;
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
- развивать танцевально - ритмическую координацию и выразительность.

Воспитательные:

- воспитывать культуру поведения и чувство прекрасного;
- чувство такта, благородства, уважения друг к другу;
- трудолюбие, дисциплинированность, обязательность, аккуратность – то есть общечеловеческие качества.

Данная учебная программа составлена на основе программы для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств, рекомендованной Министерством культуры РФ (составитель – Федотова С.Г., 2002) и опирается на программу работы с детьми на хореографическом отделении ДШИ № 6 г. Москвы (2003 г.)

Главная задача педагога — создать условия для вовлечения обучающихся в процесс активного труда и развития у них разносторонних качеств, в том числе и профессиональных данных.

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень преподавателя (как в предметной сфере, так и в психолого-педагогической);
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ преподавателя;
- преподавание по принципу «от простого к сложному»;

- выполнение важных педагогических принципов: систематичность, целенаправленность, доступность, регулярность учебного процесса;
- умение преподавателя вовлечь обучающихся в творческий процесс;
- позитивный психологический климат во время урока;
- материально - техническое оснащение (аудио -, видеоаппаратура), наличие танцевального зала, музыкального инструмента, наглядных пособий.

Формы и методы работы:

Метод демонстрации (показа).

Этому методу придается исключительно большее значение, т.к. он дает первоначальное представление о движении.

Словесный метод.

Методический показ не может обойтись бессловесных пояснений. Происходит знакомство со специальными терминами. Педагог применяет на уроке все разнообразие методических приемов использования слова: рассказ, беседа, объяснение, словесное сопровождение движений. Таким образом, два важнейших метода - показа и словесный метод – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряженной физической работы.

Игровой метод.

Учитель подбирает такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности детей. Игра доставляет детям большое удовольствие, формирует устойчивое заинтересованное отношение к занятию. Кроме того, игровые занятия вызывают активную работу мысли ребенка. Выполняя ритмические движения, имеющие игровой характер, дети учатся различать темп, особенности ритма и сочетать свои движения с музыкой.

Практический метод.

Самостоятельное выполнение обучающимися упражнений и танцевальных комбинаций.

II. Контроль и учет успеваемости

На уроках «Гимнастики» необходимо формировать не только специальные способности, но и общие художественные способности, которые являются универсальными в любой художественной деятельности. Программа предусматривает проведение традиционных уроков.

Умения обучающихся определяются в соответствии с практическими пунктами программы. Результатом обучения является определённый объём

знаний, умений и навыков. Учёт и контроль успеваемости осуществляется в форме контрольного урока, который включает в себя краткий опрос и практический контроль.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда. Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу урока. Форма промежуточной аттестации проводится в форме контрольных уроков в конце I, II и III триместров.

III. Основные принципы программы

- вариативность программы (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);
- содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному»;
- программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала;
- программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества, модулирования ситуации успеха.

На практических занятиях очень важно:

- переводить на русский язык иностранные термины;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок по гимнастике делится на три части: *подготовительную, основную, заключительную.*

Подготовительная часть урока - вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учениками и преподавателем. Организм обучающихся подготавливается к выполнению

большой работы к выполнению более сложных упражнений основной части урока;

Поэтому задача преподавателя в первой части урока - достичь необходимого эмоционального состояния обучающихся, собрать их внимание, активизировать работоспособность; кроме того, подготовительный раздел имеет цель гигиенического воздействия на двигательный аппарат, органы дыхания, кровообращения; в этой же части урока есть возможность уделить необходимое внимание формированию у детей правильной осанки.

Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, ускоренная ходьба, бег, прыжки на месте и в передвижении, прыжки со скакалкой, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и др.

В этой части урока главное внимание уделяется общеразвивающим упражнениям, которые подбираются и дозируются и чередуются в полном соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности обучающихся.

Урок следует начинать с построения обучающихся. Затем следует приветствие – поклон и преподаватель излагает задачи на данный урок.

Основная часть

В задачи основной части урока входят те, которые определяют процесс гимнастического воспитания обучающихся - это прежде всего:

1. задача овладения главными жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению материала, предусмотренного программой специальных дисциплин;
2. задача обучения правильному применению усвоенных знаний и качеств в различных и изменяющихся условиях;
3. задача специальной тренировки сердечно - сосудистого и дыхательного аппаратов;
4. задача дальнейшего развития и совершенствования ориентировки во времени и пространстве, координации движений силы, быстроты, выносливости, устойчивости, легкости, самостоятельности, смелости, решительности, настойчивости и других психологических качеств.

Решать различные частные задачи этого раздела урока нужно с учетом содержания других разделов, при полной взаимосвязанности всего изучаемого материала. Урок нужно строить таким образом, чтобы в процессе овладения двигательным аппаратом и освоения навыков, одновременно совершенствовались все психологические качества.

Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет обучающихся, рассеивает их внимание.

Лучше использовать ранее усвоенные упражнения как базу для дальнейшего логичного усложнения программы и освоения новых упражнений незначительном объеме.

К концу основной части урока нагрузка должна постепенно возрастать. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно - соревновательного характера.

Заключительная часть урока

Продолжительность не более 5-8 минут. Задача этого раздела - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние, которое позволит им легко переключиться на следующие по расписанию уроки или на отдых.

Основные средства успокоения - медленная ходьба, некоторые дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении, умеренные по нагрузке порядковые упражнения. Их задача - снизить активность работы органов кровообращения и дыхания.

В заключительной части урока есть смысл применять фигурные передвижения, легкие движения кистей, движения рук в стороны, вверх, вперед, назад, в ходьбе полезно чередовать движения на носках, пятках, на наружной и внутренней стороны стопы - и все это в умеренных количествах и при соблюдении спокойного дыхания.

Не помешает в заключение урока краткая беседа или разбор урока; это самое подходящее время для замечаний о проведении, о состоянии спортивной формы обучающихся, о достигнутых на уроке успехах или неудачах, с указанием путей их преодоления.

Точкой в конце урока служит реверанс (поклон), который должен всегда исполняться всей группой по правилам классической хореографии - так же как и в начале урока. Другая форма приветствия - спортивная; когда дети стоят в строю и научить их этой форме вполне естественно для педагога по гимнастике.

Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом. Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению движений. Обучающиеся должны знать, что и как делать, зачем делать так, а не иначе.

Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения.

Ожидаемые результаты:

К концу реализации программы по гимнастике обучающиеся должны:

1. Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
2. Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
3. Уметь владеть своим телом;
4. Уметь легко выполнять упражнения;
5. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
6. Владеть элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания.

IV. Содержание учебного предмета

Учебно-тематический план

1 год обучения

Основные задачи:

- ознакомление обучающихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания
- развитие опорно-двигательного аппарата
- развитие мышечно-связочного аппарата - развитие силы - формирование осанки
- овладение первоначальными навыками координации движений
- развитие гибкости
- развитие сознательного управления своим телом
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела.

Триместр	Содержание занятий
1	<i>Подготовительная часть:</i> 1.Бытовой шаг. 2.Танцевальный шаг (с носка стопы). 3.Легкий бег с пальцев вытянутой стопы. 4.Шаги на пятках. 5.Шаги на полупальцах с вытянутыми коленями. <i>Основная часть:</i> 1.Исходное положение сидя на полу: - повороты головы направо и налево. - напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции. - наклоны корпуса к ногам («складка») по первой прямой, затем по первой выворотной позиции. 2.Исходное положение сидя на полу:

	<p>- подъем - опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе.</p> <p>3. Исходное положение лежа на спине:</p> <p>- напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции.</p> <p>- поочередное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции.</p> <p>- «Лягушка».</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>- подскоки по первой прямой позиции с вытягиванием стоп: на месте, с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.</p>
2	<p><i>Подготовительная часть:</i></p> <p>1. Шаги с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении.</p> <p>2. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>1. Исходное положение лежа на животе:</p> <p>- приведение ног в положение первой выворотной позиции.</p> <p>- «Лягушка».</p> <p>- подъем корпуса с опорой на руки, затем без опоры.</p> <p>2. Исходное положение лежа на спине:</p> <p>- подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно), затем двух ног одновременно в положение «калачик».</p> <p>- раскачивание вперед — назад в положении «калачик».</p> <p>- «Мостик» из положения лежа на спине.</p> <p>3. Исходное положение лежа на спине:</p> <p>- медленный подъем ног на 45°, опускание вытянутых ног (отдельно каждой ноги), затем двух вместе по первой прямой позиции.</p> <p>- приведение ног в положение первой выворотной позиции.</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>- медленное поднимание рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным отведением ноги на носок назад и в сторону.</p> <p>- полушпагаты - перескоки с ноги на ногу на месте и в продвижении с положением стопы на щиколотке, затем у колена</p>
3	<p><i>Подготовительная часть:</i></p> <p>- Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>1. Исходное положение лежа на животе:</p> <p>- подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и</p>

	<p>рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> -приведение ног в положение I выворотной позиции. -переползания через шпагат в положение «лягушка». <p><i>Заключительная часть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - шпагат правый. - шпагат левый. - шпагат поперечный. <p>-после растяжки сидя на полу: «уронить» туловище вперед и выполнить круговые движения расслабленно при небольшом сгибании коленей.</p>
--	--

2 год обучения

Основные задачи:

- повторение и закрепление ранее пройденного материала
- развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стопы и колена, уровня высоты поднимаемой ноги (танцевального шага)
- развитие выворотности
- развитие выносливости и силы ног
- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса

Триместр	Содержание занятий
1	<p><i>Подготовительная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Комбинирование различных видов шагов, изученных на первом году обучения. 2.Комбинирование различных видов бега, изученных на первом году обучения. <p><i>Основная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Исходное положение - сидя на полу: <ul style="list-style-type: none"> - поочередное, затем одновременное сокращение стоп в выворотном положении. - поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении. - наклоны корпуса в сторону. 2. Исходное положение - лежа на спине: <ul style="list-style-type: none"> -медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45°, затем на 90° с опусканием в исходное положение. -резкие броски ног в выворотном положении вперед на 45°, затем на 90°. 3. Исходное положение сидя на полу: <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание ног вытянутыми стопами к груди с сохранением подтянутости спины.

	<p>- «Складка».</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>- «Мостик» с помощником.</p> <p>- прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед — назад и вправо — влево.</p>
2	<p><i>Подготовительная часть:</i></p> <p>1. Мелкий бег на полупальцах.</p> <p>2. Комбинирование различных видов прыжков.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>1. Исходное положение - лежа на спине:</p> <p>- медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в сторону.</p> <p>Возвращение ноги по полу до исходного положения.</p> <p>- подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола.</p> <p>2. Исходное положение - лежа на животе:</p> <p>- подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении и с отведением рук в стороны, переводом их на затылок.</p> <p>- «Кольцо».</p> <p>- «Качалка» с положением рук на затылке.</p> <p>- упражнение «кораблик».</p> <p>2. Исходное положение - лежа на спине:</p> <p>- поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45°, затем на 90°.</p> <p>- отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45°, затем на 90°.</p> <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>- шпагат</p> <p>- резкий подъем рук вперед — вверх, в сторону — вверх с одновременным подъемом на полупальцы.</p> <p>- медленное кругообразное движение рук: вперед, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъемом на полупальцы и опусканием в исходное положение.</p>
3	<p><i>Подготовительная часть:</i></p> <p>1. Бег с выбрасыванием вытянутых ног вперед и назад на 45° — на месте и с продвижением вперед и назад.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <p>- упражнения на развитие мышц брюшного пресса: поднимание и опускание ног на 90* с работой стоп, раскрытие вытянутых ног на высоте 25* и удержание их в этом положении,</p>

	<p>«книга», «велосипед» и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> - различные виды Grand battement (простые, с passée). - различные виды растяжек. - упражнения на развитие и укрепление мышц спины (удержание «кораблика» на бедре.) - резкая складка, из положения лёжа на спине, назад и др.) <p><i>Заключительная часть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на локтях у стены с помощью педагога. - «Колесо» <p>Прыжки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. разножки с места 2. толчковые прыжки-пружинки
--	---

3 год обучения

Основные задачи:

- совершенствование пройденного материала
- продолжение работы по развитию физических данных учащихся
- расширение комплекса упражнений на развитие шага (высоты поднимаемой ноги) и прыжка
- развитие дыхания, силы и выносливости за счет увеличения количества исполняемого движения (до 32-х подряд)
- дальнейшее развитие двигательных функций ног, рук, корпуса
- развитие ловкости и танцевально-ритмической координации
- освоение приемов вращения

Триместр	Содержание занятий
1	<p><i>Подготовительная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинирование различных видов шагов с бегом. 2. Комбинирование различных видов бега с подскоками. <p><i>Основная часть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение ранее пройденных движений лежа на полу и стоя с убыстрением темпа исполнения, удлинением комбинаций движений, увеличением количества отрабатываемого в упражнении движения. - наклоны корпуса: вперед, назад, вправо, влево, круговые движения. - круговые движения рук: кистью, локтем, всей рукой. - круговые движения плеч (руки опущены вниз) — поочередные и одновременные. - переворот через голову — «кувырок». - переворот на руках — «колесо».

	<p><i>Заключительная часть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение и закрепление ранее пройденного материала. - самостоятельное исполнение стоек у стены. - «Мостик» из положения стоя с помощью педагога.
2	<p><i>Подготовительная часть:</i></p> <p>1. Комбинирование различных видов шагов, прыжков, бега.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие мышц брюшного пресса: («скручивание», сгибание с вытянутыми руками, «ножницы» и др.) - различные виды Grand battement (с задержкой в высшей точке, стоя на коленях - назад, в кольцо и др.) - различные виды растяжек. - кувырок вперёд с группировкой. - кувырок назад с группировкой. <p><i>Заключительная часть:</i></p> <p>Упражнения на расслабление. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч:</p> <ul style="list-style-type: none"> - туловище расслабить и раскачивать вокруг него руки, начиная движение плечом вперед и назад. - различные port de bras и движения на восстановление дыхания.
3	<p><i>Подготовительная часть:</i></p> <p>1. Разминочные упражнения.</p> <p><i>Основная часть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на мате переходящая в положение «мостик» с помощью педагога - самостоятельное исполнение «мостика» из положения стоя, подъём с ног. - боковое «колесо» с концовкой «рондат» <p><i>Заключительная часть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - шпагат правый с борта - шпагат левый с борта - после растяжки сидя на полу: «уронить» туловище вперед и выполнить круговые движения расслабленно при небольшом сгибании коленей

4 год обучения

Основные задачи:

Данный этап работы с обучающимися является завершающим и подводит итоги работы всего учебного курса по предмету. Ставит своими задачами закрепление материала, пройденного за предыдущие годы, отработка сложных элементов в связках. Закрепление сложных элементов для использования их в танцевальных постановках.

Триместр	Содержание занятий
1	<p><i>Подготовительная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаги, бег, прыжки 2. Махи с шагами по прямой (вперёд, назад, в сторону) 3. Разминочный комплекс упражнений <p><i>Основная часть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение и закрепление ранее пройденного материала <p>Работа с равновесием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка на руках с возвратом в исходное положение - стойка на мате переходящая в кувырок - «Колесо» вперёд и назад, через мостик <p><i>Заключительная часть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - шпагат поперечный с борта Прыжки по диагонали: - Жете (шпагаты с разбега) - различные виды растяжек
2	<p><i>Подготовительная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разогрев 2. Полуприседание, прыжок в полукольцо <p><i>Основная часть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на различные группы мышц - самостоятельное исполнение «колеса» назад через «мостик» - самостоятельное исполнение «мостика» с возвратом в исходное положение - упражнения на развитие гибкости: парный Стретчинг <p><i>Заключительная часть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинации прыжков
3	<p><i>Подготовительная часть:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Различные комбинации переворотов, прыжков 2. Разминочный комплекс упражнений <p><i>Основная часть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для силы и скорости мышц - различные комбинации переворотов, - совершенствование стоечной осанки <p><i>Заключительная часть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на расслабление - комбинации с выученными трюковыми элементами

V. Список рекомендуемой литературы.

Методическая литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 1996г.
2. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие для преподавателей хореографических училищ, детских хореографических школ и школ искусств. – М., 1993г.
3. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974г.
4. Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. – Л.: Искусство, 1980г.
5. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра – Спорт, 2001г.
6. Медицина в хореографии: Курс лекций для студентов хореографического факультета / Сост. О.И. Лугина; АГИИК. – Барнаул, 2001г.
7. Методическое пособие по приему в хореографическое училище / Сост. С.С. Холфина, М.Ф. Иваницкий – М., 1963г.
8. А.С. Гусев, Ю.П. Сергеев. Анатомия. – М.: Медицина, 1966г. Потапчук. — СПб., 2007г.
9. Л.Адеева методическое пособие «Пластика. Ритм. Гармония». Издательство «Композитор» Санкт-Петербург. 2006.