

**Содержание**

1. **«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Грация».………………….…………..3**

1.1. Пояснительная записка………………………………………………….…3

1.2. Цель и задачи программы…………………………………………………6

1.3. Планируемые результаты………………………………………………….7

1.4. Содержание программы:…………………………………………………..8

 Учебный план………………………………………………………………8

 Содержание учебного плана.……………………………………………...9

1.5. Формы аттестации и их периодичность………………………………...10

1. **«Комплекс организационно-педагогических условий»..……………….11**

 2.1. Методическое обеспечение программы………………………………...11

 2.2. Условия реализации программы………………………………………...18

 2.3. Оценочные материалы……………………………………………………18

 2.4. Список литературы……………………………………………………….20

**Методический кейс.**

Приложение №1 Календарный учебный график………………………………………..21

**1.«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Грация»**

**1.1.Пояснительная записка**

В России художественная гимнастика небезосновательно считается одним из популярнейших видов спорта. Со словом гимнастика связывают понятие красивого и стройного тела, крепких мышц, грациозных движений. Искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивного объединения «Грация» (далее - Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

* Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);
* Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31марта 2022 г. № 678-р);
* Концепцией развития дополнительного образования детей Саратовской области на 2022 - 2030 годы (Приказ МО Саратовской области от 08.02.2022г. № 141);
* Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Санитарными правилами СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Утверждены Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020;
* Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Письмом Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
* Правилами ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.).

Программа опирается на основную идею педагогической деятельности – социализация личности ребенка посредством гармоничного развития занимающихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепления здоровья, обеспечения творческого долголетия, возможность самими обучающимися создавать танцевальные композиции в процессе изучения основ художественной гимнастики и направлений танцевального искусства.

**Актуальностью** Программы является внедрение художественной гимнастики как средство физического воспитания девочек. Оптимизация процесса, выявление наиболее талантливых гимнасток, применение на занятиях студии спортивной хореографии здоровьесберегающих технологий.

**Отличительная особенность** Программы заключается во взаимодействии художественной гимнастики и хореографии. Хореография, в которой важное место занимает место и музыка, что способствует развитию координации движений, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Музыкальное сопровождение занятий развивает музыкальный слух, чувство ритма, учит согласовывать движение с музыкой и в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Художественная гимнастика улучшает функциональное состояние организма. Гимнастические упражнения оказывают благотворное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 12 лет.

Дети овладевают теоретическими знаниями в хореографии, гимнастике и приобретают элементарные практические навыки выполнения общефизических упражнений, упражнений ритмической гимнастики и акробатики.

**Возрастные особенности детей от 7 до 8 лет**. В младшем школьном возрасте появляются такие психические новообразования, как произвольность деятельности, навыки волевой регуляции. Ребенок овладевает способностью контролировать свои действия, планирует их, поэтому деятельность становится целенаправленной. В процессе обучения все больше психических новообразований отмечается в развитии познавательных процессов. Расширяется объем внимания, способность к его концентрации и распределению; более точным, полным и дифференциальным становится восприятие, формируется воображение. Важным новообразованием является способность ребенка пользоваться приемами запоминания.

**Возрастные особенности детей от 9 до 12 лет.** Девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность. Происходит переход от способности самостоятельно решать задачи к самостоятельному принятию решения и многократному повторению двигательного действия.

**Сроки освоения программы.**

Программа рассчитана на 9 месяцев.

группы - 216 часов в год.

группы - 144 часа в год.

**Режим занятий.**

В группе 216 часов обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

В группе 144 часа обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Формируются групп детей в количестве 10 - 20 человек каждая.

Состав групп постоянный. Группы учащихся, по возможности, формируются в соответствии с возрастом и физическими данными обучающихся для дифференциации по сложности предлагаемого материала. Набор учащихся производится независимо от объёма их знаний, умений и навыков.

**Новизна** Программы и её отличие от ранее существующих программ физкультурно-спортивного направления заключается в следующем:

- применение компетентного подхода к проектированию образовательного процесса и оценке эффективности реализации программы;

- учет результативности образовательной деятельности как совокупности достижений детей в учебной, личностной и социальной сферах;

- применение в процессе реализации программы современных и инновационных педагогических технологий: развивающего, личностно-ориентированного, дифференцированного обучения, проектной деятельности, ИКТ (дистанционные формы обучения);

- создание механизма разноуровневой оценки результативности освоения программы детьми;

- обучение различным танцевальным системам: классической, народно-характерной, историко-бытовой, современной.

Программа или её разделы, в случае необходимости (карантин, угроза распространения инфекции), могут быть реализованы заочно на региональном портале дистанционного обучения обучающихся Саратовской области (<https://edusar.soiro.ru/>, платформа Moodle).

Дистанционный вариант Программы размещен по ссылке: https://edusar.soiro.ru/course/view.php?id=2556. Для работы в дистанционной форме учащемуся достаточно иметь доступ в Интернет (стационарный компьютер, телефон).

**Педагогическая целесообразность программы.**

Процесс работы над техническими возможностями собственного тела и его самоощущением способствует не только формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, творческих качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Во время занятий сценическим движением постоянно применяется система тренингов. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является творческая деятельность.

**1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** творческое развитие личности ребенка через познание основ художественной гимнастики и различных направлений танцевального искусства. Создание прочной основы для воспитания здорового, сильного, работоспособного и гармонично развитого молодого поколения.

**Основные задачи:**

Обучающие:

* дать теоретические знания в области хореографии, гимнастики;
* рассказать об истории развития художественной гимнастики в России
* сформировать элементарные практические навыки выполнения общефизических упражнений, упражнений ритмической гимнастики и акробатики;
* обучать специальной терминологии;
* обучать азбуке общеразвивающих упражнений, хореографической и предметной (мяч, обруч, скакалка, лента, булавы) подготовки, технической подготовки (повороты, равновесие, наклоны, прыжки;
* обучать несложным акробатическим элементам;
* обучить правилам подвижных игр на координацию и быстроту реакции;
* изучить современные и характерные танцевальные движения (шаги, подскоки).

Воспитательные:

* воспитывать интерес к хореографическому искусству, художественной гимнастике;
* воспитывать чувство гордости за спортивные успехи своей страны в художественной гимнастике
* воспитывать культуру поведения;
* воспитать чувство коллективизма;
* способствовать формированию воли, дисциплинированности, взаимодействию с партнёрами;
* воспитывать настойчивость, выдержку, трудолюбие, целеустремленность – высокие нравственные качества.

Развивающие:

* развивать пластичность, чувство ритма, артистизм, творческую активность и инициативу;
* развивать эстетический вкус, инициативу, творческие способности ребенка через практическую деятельность.

**1.3. Планируемые результаты**

**Предметные результаты:**

* владеет теоретическими знаниями, терминологией в области в хореографии, гимнастике;
* знает историю развития художественной гимнастики в России, знаменитых гимнасток страны
* знает позиции рук и ног;
* имеет элементарные практические навыки выполнения общефизических упражнений, упражнений ритмической гимнастики и акробатики;
* владеет техникой предметов художественной гимнастики, несложных акробатических элементов;
* знает правила подвижных игр;
* умеет выполнять современные и характерные танцевальные движения (шаги, подскоки).

**Метапредметные результаты:**

**Познавательные**

* Умеет вести наблюдение за показателями своего физического развития

**Регулятивные**

* Умеет управлять своими эмоциями в различных ситуациях

**Коммуникативные**

* Умеет оказывать помощь своим сверстникам

**Личностные результаты:**

* Имеет мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
* проявляет навыки социальной адаптивности, автономности и нравственной воспитанности;
* выражает эмоционально-ценностное отношение к искусству хореографии.

**1.4.Содержание программы**

**Учебно-тематический план (144 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | Раздел учебной программы | **Теория****кол-во часов** | Практика**кол-во часов** | **Общее кол-во часов** |
|  | Вводное занятие. Художественная гимнастика в России. | 2 | - | 2 |
|  | Классический экзерсис | 4 | 12 | 16 |
|  | Ритмическая гимнастика | 2 | 16 | 18 |
|  | Общефизическая подготовка | 2 | 16 | 18 |
|  | Специальная физическая подготовка | 2 | 12 | 14 |
|  | Техническая подготовка | 2 | 16 | 18 |
|  | Акробатика | 2 | 14 | 18 |
|  | Предметная подготовка | 2 | 22 | 24 |
|  | Развивающие игры | - | 14 | 14 |
|  | Итоговое занятие | - | 2 | 2 |
| Итого: | 18 | 124 | 144 |

**Учебно-тематический план (216 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | Раздел учебной программы | **Теория****кол-во часов** | Практика**кол-во часов** | **Общее кол-во часов** |
|  | Вводное занятие. Художественная гимнастика в России. | 2 | - | 2 |
|  | Классический экзерсис | 4 | 22 | 26 |
|  | Ритмическая гимнастика | 2 | 26 | 28 |
|  | Общефизическая подготовка | 2 | 24 | 26 |
|  | Специальная физическая подготовка | 2 | 26 | 28 |
|  | Техническая подготовка | 2 | 26 | 28 |
|  | Акробатика | 2 | 26 | 28 |
|  | Предметная подготовка | 2 | 20 | 22 |
|  | Развивающие игры | - | 26 | 26 |
|  | Итоговое занятие | - | 2 | 2 |
| Итого: | 18 | 190 | 216 |

**4.Содержание занятий**

Тема № 1. Вводное занятие.

Ознакомление учащихся с целями, задачами и содержанием занятий, программой обучения. Правила поведения в ЦДТ и коллективе. Беседа по технике безопасности. Знакомство с

 историей развития художественной гимнастики в России.

Тема № 2. Классический экзерсис.

Изучение правильной терминологии.

Основные позиции экзерсиса (6 позиций ног, 3 позиции рук).

Постановка корпуса у станка и на середине.

Танцевальные соединения (приставные шаги, галоп, галоп парами)

Тема № 3. Ритмическая гимнастика.

Значение ритмической гимнастики в формировании двигательной способности гимнасток.

Разучивание комплексов ритмической гимнастики. Упражнения на развитие чувства ритма и упражнения, помогающие определить характер музыки.

Тема № 4. Общефизическая подготовка.

Значение мышечного «корсета» в формировании правильной осанки.

Упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, мышц рук и ног, беговые упражнения, прыжковые упражнения. Развитие двигательной памяти.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка.

 Роль гибкости и пластики в формировании нормального развития и функционального совершенствования девочек.

Упражнения для развития гибкости, ловкости, выносливости, быстроты.

Упражнения на растяжку. Упражнения для развития пластики движения.

Тема № 6. Техническая подготовка.

Базовые упражнения, обеспечивающие необходимый базовый потенциал.

Элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела (равновесие, прыжки, наклоны, повороты, танцевальные шаги, взмахи, волны). Навыки правильной походки и осанки. Специальные упражнения, из которых составляются произвольные комбинации.

Тема № 7. Акробатика.

Техника безопасности на занятиях акробатикой.

Подготовительные упражнения для разучивания кувырка (вперед, назад), переворота боком. Гимнастический мост, стойка на лопатках («Березка»).

Тема № 8. Предметная подготовка.

Техника владения предметами.

Подготовительные и базовые упражнения со скакалкой, обручем.

Тема № 9. Развивающие игры.

Игра как средство для развития двигательных навыков.

Игры, развивающие координацию, музыкальность, быстроту реакции («Мыши и совы», «Скачущий круг», «Веселые бабочки», «Мой веселый, звонкий мяч» и т.д.)

Тема № 10. Итоговое занятие.

Спортивный праздник.

**1.5. Формы аттестации и их периодичность.**

 Для отслеживания результативности образовательной деятельности (предметные, метапредметные, личностные) по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Входной контроль** - оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение, ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

**Текущий контроль** - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся, осуществляется методом наблюдения на занятиях в течение всего учебного года.

**Промежуточный контроль** - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

**Итоговый контроль** - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

 Система контроля результативности обучения включает в себя следующие формы и средства выявления, как: беседа, опрос, наблюдение, прослушивание на репетициях, участие в фестивалях, концертах, конкурсах, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности, а также открытые и итоговые занятия.

**2.«Комплекс организационно-педагогических условий».**

**2.1.Методическое обеспечение программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема  | Содержание | Дидактический материал |
|  | Вводное занятие | Ознакомление учащихся с целями, задачами и содержанием занятий, программой обучения.Историческая справка о возникновении художественной гимнастики в России.Знаменитые гимнасты России.Техника безопасностиНа занятиях.Знакомство с техникой безопасности при работе с предметами. Охрана здоровья учащихся. | * Конспект лекции «Историческая справка о возникновении художественной гимнастики в России».
* Инструкция по технике безопасности в ЦДТ.
* Правила поведения в ЦДТ
* Набор фотографий, иллюстраций, слайдов с изображениями ведущих гимнасток и танцовщиц.
* Карпенко Л.А.Художественная гимнастика. - М., 2003
* Жданов Л.Т., Школа большого балета».-М., 1984
* Инструкция по технике безопасности при работе с предметами художественной гимнастики.
* Инструкция по противопожарной безопасности.
* Правила поведения в детском творческом коллективе.
* Конспект лекции о вреде курения.
* Конспект лекции о вреде наркотиков.
 |
|  | Классический экзерсис | Изучение правильной терминологии.Основные позиции классического экзерсиса.Постановка корпуса у станка и на середине.Классический танец.Терминология классического танца на русском и французском языках.Составление учащимися пластических этюдов на различную музыку. | * Жданов Л.Т., Школа большого балета».-М., 1984
* Лисицкая Т.С., Хореография в гимнастике. – М., 1984
* Фото, иллюстрации с изображением основных позиций классического экзерсиса.
* Венгерова Н.Н., Федорова О.С., Средство классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в художественной гимнастике., - С-П., 2000
* Морель Ф.Р., Хореография в спорте., - М., 1981
* Мессерер А., Танец.Мысль.Время., - М., 1990
* Видеоматериал с записями чемпионатов мира по художественной гимнастики, Гала-концертов, спектаклей ведущих балетных артистов театров мира.
* Васильева Е.Д., Танец., - М., 1980
 |
|  | Ритмическая гимнастика | Значение ритмической гимнастики в формировании двигательной способности гимнасток.Упражнения на развитие чувства ритма и упражнения, помогающие определить характер музыки.Виды ритмической гимнастики.Составление учащимися комплексов ритмической гимнастики.Элементы йоги. | * Видеоматериал с записями комплексов ритмической гимнастики, комплекс йоги с канала «Живи».
* Т.Лисицкая, «Ритм пластика»., - М., 1988
* Кирсанов В., Спорт.Музыка.Грация., - М., 1986.
* Журнал «Балет»
 |
|  | Общефизическая подготовка | Значение мышечного «корсета» в формировании правильной осанки.Развитие двигательной памяти.Беседа «ОФП – одна из составляющих здорового образа жизни». | * Методические разработки по ОФП Центра Олимпийской подготовки для отделения художественной гимнастики ДЮСШ.

  |
|  | Специальная физическая подготовка | Роль гибкости и пластики в формировании нормального развития и функционального совершенствования девочек.Упражнения на растяжку. Упражнения для развития пластики движения.Амплитуда движений.Упражнения на подвижность суставов связочного аппарата.Упражнение на растяжку с помощью скакалки.Упражнения на развитие быстроты реакции.Жонглирование. | * Методические разработки по СФП Центра Олимпийской подготовки для отделения художественной гимнастики ДЮСШ.
* Архипова Ю.А., Карпенко Л.А., Методика базовой подготовки гимнасток., - С-П., 2001
* Видеоматериалы
 |
|  | Техническая подготовка | Базовые упражнения, обеспечивающие необходимый базовый потенциал.Навыки правильной походки и осанки.Специальные упражнения, из которых составляются произвольные комбинации.Значение правильной техники в выполнении упражнений.Равновесие. | * Аркаев Л.Я., Кузьмина Л.И., О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике., - М., 1989
* Маркова Т.П., Семенова М.С., Гимнастика. Обучение упражнениям художественной гимнастики., - М., 1982
* Видеоматериалы
 |
|  | Акробатика | Лекция «Техника безопасности на занятиях акробатикой».Стойка на руках, переворот вперед на две ноги, мост с одной ноги, выкруты из приседа, «мексиканка». | * Платонов В.Н., Подготовка квалифицированных спортсменов., - М., 1990
* Найпак В.Д., от простого к сложному. Гимнастика., - М., 1986
* Видеоматериалы
 |
|  | Предметная подготовка | Техника владения предметами.Подготовительные и базовые упражнения со скалкой, обручем, булавой, лентой, мячом.Знакомство с правилами соревнований по художественной гимнастике.Вращение обруча на ноге.Ловля мяча ногами.Вертушки. | * Архипова Ю.А., Карпенко Л.А., Методика подготовки гимнасток в упражнениях с предметами., - С-П., 2001
* Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В., Обучение упряжнениям с предметами., - Киев, 1990
* Видеоматериалы
 |
|  | Развивающие игры | Игра как средство для развития двигательных навыков.Игры, развивающие координацию, музыкальность, быстроту реакции.Музыкальные игры.Воспроизведение характера музыки через движения.Распознавание основных музыкальных инструментов. | * Журнал «Физкультура и спорт», М., - 2010-2013
* Журнал «Гимнастика в школе», М., - 2010-2013
* Осокина Т.И., Детские подвижные игры народов России, стран СНГ и Балтии, - М., 2013
 |
|  | Экскурсии |  | * Театр оперы и балета им.Н.Г.Чернышевского.
* Консерватория им.Собинова
* Музей им.Радищева
 |
|  | Беседы | Питание гимнасток.Гигиена гимнасток.Айседора Дункан – родоначальница пластического танца.Изучение новых правил соревнований.Сборная России – победительница олимпиад.Современное балетное искусство-модерн. | * Борисов И.М., Ошибки и крайности в питании гимнастов., - Журнал «Гимнастика». – М., 2000
* Борисов И.М., Пшендин А.И., Жилинский Л.В., Питание и регулировка веса тела гимнасток
* Карпенко Л.А.Художественная гимнастика. - М., 2003
 |
|  | Индивидуальные занятия |  |  |

**Педагогические технологии и методики, использующиеся при реализации программы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название**  | **Цель**  | **Механизм** | **Результат применения** |
|  | Технология развивающего обучения | Развитие личности и ее способностей | Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности детей, при которой они сами «додумываются до решения проблемы | Развиваются мыслительные способности, активная самостоятельная деятельность, творческое овладение предложенным материалом |
|  | Технология дифференцированного обучения | Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей | Методы индивидуального обучения | Дети усваивают программный материала на различных уровнях, в соответствии с их способностями и возможностями |
|  | Технология проектной деятельности | Технология предполагает совокупность исследовательских, поисковых, проблемных методов, творческих по самой своей сути.  | Метод проектов ориентирован на самостоятельную деятельность учащихся - индивидуальную, парную, групповую, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени. Метод проектов всегда предполагает решение какой-то проблемы. Результаты выполненных проектов имеют конкретное решение или конкретный продукт. | Дает возможность рационально сочетать теоретические знания и их практическое применение для решения конкретных проблем. “Все, что я познаю, я знаю, для чего это мне надо и где и как я могу эти знания применить” - вот основной тезис применения метода проектов. |
|  | Технология личностно-ориентированного обучения | Развитие индивидуальных духовных и интеллектуальных качеств каждого ребенка как личностных новообразований | Собственный путь развития каждого ребёнка через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения | Обеспечивается возможность развития и саморазвития личности каждого ребенка исходя из его индивидуальных особенностей |
|  | Коллективное творческое дело | Позитивная деятельностная активность учащихся, сопровождающаяся чувством коллективного авторства | Участие конкретного учащегося в совместном планировании, в проведении дела, в его анализе | Технологический результат КТД – опыт позитивной совместной активности, стремление к общению, познавательной деятельности |
|  | Здоровьесберегающая технология | Воспитание потребности здорового образа жизни | Совокупность организационных, обучающих условий, направленных на формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического здоровья | Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления |

Варианты занятий могут быть самыми разнообразными. Они могут различаться и подбором средств, и дозировкой отдельных упражнений, и темпом их выполнения, и амплитудой движения, и их чередованием и т. д. Но различные варианты занятий подчиняются единым законам формообразования, поэтому можно говорить об их структуре и компонентах. Наиболее крупной структурной единицей является комплекс. Он подразделяется на части, а части делятся на более мелкие блоки - серии, которые состоят из цепочек упражнений.

Необходимо выделить подготовительную, основную и заключительную части комплекса. Продолжительность подготовительной части (разминка)-5-10 % от общего времени занятия. В подготовительной части решаются задачи общего настроя занимающихся детей на работу, перехода организма на другой уровень функционирования, повышение восприимчивости к музыкальному сопровождению. Основное содержание подготовительной части составляет также цепочки как: подъемы на полупальцы; с различными движениями рук, полуприсяды с различными положениями и движениями рук; разновидности ходьбы (на месте, с продвижением); простейшие танцевальные шаги или небольшие соединения; наклоны, выпады, бег, подскоки.

Основная часть занимает 80-85% всего времени занятия. Количество серий в этой части может быть от 1 до 7 . В основную часть необходимо включать цепочки упражнения для мышц шеи, рук, и плечевого пояса, туловища и ног. Вторая серия может состоять из танцевальной, прыжково-беговой или смешанного характера цепочек. Для 20-25 минутной основной части целесообразна трех серийная форма по следующей схеме: Серия в положении стоя (для мышц рук, шеи, плечевого пояса туловища ног), беговая серия (3-5 мин.) и партерная для развития силы и гибкости. При этом усложняется структура не только занятия в целом, но и отдельных серий. Четырёх серийная форма для за 20-25 мин. основной части включает по мимо указанных в предыдущем варианте танцевальную серию после партерной.

Самая сложная форма характерная для 30-45 мин. основной части:

1. первая серия состоит из цепочек упражнений; последовательное прорабатывающих суставы и мышцы.
2. вторая - беговая, включает различные подскоки на 2 ногах и на 1 ноге;
3. третья серия включает упражнения для рук, плечевого пояса, шеи
туловища и ног, но выполняемые с большей амплитудой;
4. четвёртая серия - танцевальная или танцевально-беговая;
5. пятая - партерная;

- Шестая - вновь беговая или танцевальная.
Возможны и другие варианты.

Непременное условие - методически правильно построенное занятие - наличие заключительной части занимающей 5- 15 % времени занятия.

**2.2. Условия реализации программы.**

**Материально-техническое обеспечение.**

**Кабинет:** танцевальный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима, в котором имеется окно с открывающейся форточкой для проветривания.

**Оборудование:**

* Мягкое напольное покрытие (ковролин, ковер, коврик для занятия йогой)
* Музыкальный центр.
* Скакалки, мячи, обручи, булавы, ленты.
* Хореографический станок.
* Стулья (15 шт)
* Электронные устройства с доступом к сети Интернет, обеспечивающие возможность дистанционного и электронного обучения.

**Дидактическое обеспечение программы.**

 Набор материалов включает:

* литературу для учащихся по художественной гимнастике и хореографии, балетному искусству (журналы, учебные пособия, книги и др.):
* методическую копилку игр и упражнений.
* видеоматериалы по разделам программы (записи балетных спектаклей, концертов хореографических коллективов, соревнований по художественной гимнастике).

**Кадровое обеспечение программы.**

 Реализацию программы обеспечивают педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, владеющий необходимой методикой обучения.

**2.3. Оценочные материалы диагностики планируемых результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид результата | Проверяемые результаты | Форма контроля |
| 1 | Предметные | Знание теоретических основ хореографии, танцевальных элементов.Знание истории развития художественной гимнастики в России. | ОпросТест |
| Практические навыки выполнения общефизических упражнений, упражнений ритмической гимнастики и акробатики | ПросмотрСдача нормативов по художественной гимнастике |
|  | Выполнение современных и характерных танцевальных движений (шаги, подскоки). | Просмотр и оценкаИсполнение танца, хореографической композиции |
| 2 | Метапредметные |  |  |
| Познавательные | Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития | Методика «Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями (по Н.Б. Танбиану)». |
| Регулятивные | Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях | Методика Н.Холла на эмоциональный интеллект |
| Коммуникативные | Умение оказывать помощь своим сверстникам | Тест коммуникативных умений Михельсона |
| 3 | Личностные | Мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни | Методика «Мотивы занятий спортом» А.В.Шаболтас |
| Уровень социальной адаптивности, автономности и нравственной воспитанности | Методика изучения социализированности личности М.И.Рожкова |

**2.4.Список литературы.**

**Список литературы для педагогов.**

1. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами. – С-Петербург, 2001г.
2. Базарова Н.Т. Классический танец. - Санкт-Петербург «Искусство»,
1998г.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии.- С-Петербург, 1996 г.
4. Библиотека международной спортивной информации. Художественная гимнастика для девушек. - 2013г.
5. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта,- С-Петербург. 2000 г.
6. Жданов Л.М. Школа Большого театра. - «Планета», 1984 г.
7. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика.-С-Петербург, 2003г.
8. Кочетжиева Л, Ванкова М. Чипрянова М. Обучение детей
художественной гимнастики.- М., «Физкультура и спорт», 1995г.
9. Лисицкая Т. Ритм пластика.- М., «Физкультура и спорт», 1988г.
10. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике.- М. «Физкультура и спорт», 1984г.
11. Мягков И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка.- М.
«Просвещение», 1986г.
12. Программа по художественной гимнастике для детских спортивных школ.
13. Ткаченко Т. Работа с танцевальном коллективом.- М. «Искусство»,1998г.
14. Трещева О.Л. Курс лекций по физической культуре.- Омск, 2006г.
15. Чикалова Г.А. Техника и методика обучения базовым бросковым упражнениям с обручем в художественной гимнастике. – Волгоград, 2002г.

**Список литературы для детей.**

* 1. Журнал «Физкультура и спорт в России»
	2. Журнал «Гимнастика»
	3. «Балет для начинающих»
	4. Кочетжиева Л, Ванкова М. Чипрянова М. Обучение детей
	художественной гимнастики.- М., «Физкультура и спорт», 1995г.
	5. <http://rg4u.clan.su/>
	6. <https://www.sports.ru/>

Приложение 1

Календарный учебный график объединения «Грация»

на 2022-2023 учебный год

144 часов обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Форма занятий** | **Кол-во час** | **Тема занятий:** | **Место проведения** | **Формаконтроля:** |
| 1 | сентябрь |   |   | 2 | Вводное занятие. |   | беседа, опрос, просмотр, прослушивание |
| 2 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 3 |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 4 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 5 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 6 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 7 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 8 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 9 | октябрь |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 10 |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 11 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 12 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 13 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 14 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 15 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 16 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 17 | ноябрь |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 18 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 19 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 20 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 21 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 22 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 23 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 24 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 25 | декабрь |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 26 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 27 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 28 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 29 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 30 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 31 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 32 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 33 | январь |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 34 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 35 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 36 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 37 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 38 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 39 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 40 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 41 | февраль |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 42 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 43 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 44 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 45 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 46 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 47 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 48 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 49 | март |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 50 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 51 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 52 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 53 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 54 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 55 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 56 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 57 | апрель |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 58 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 59 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 60 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 61 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 62 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 63 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 64 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 65 | май |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 66 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 67 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 68 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 69 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 70 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 71 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 72 |   |   | 2 | Итоговое занятие |   | открытое и итоговое занятие |
|  |  |  | **Всего часов:** | **144** |  |  |  |

Календарный учебный график объединения «Грация»

на 2022-2023 учебный год

216 часов обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Форма занятий** | **Кол-во час** | **Тема занятий:** | **Место проведения** | **Формаконтроля:** |
| 1 | сентябрь |   |   | 2 | Вводное занятие. |   | беседа, опрос, просмотр, прослушивание |
| 2 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 3 |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 4 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 5 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 6 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 7 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 8 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 9 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 10 |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 11 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 12 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 13 | октябрь |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 14 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 15 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 16 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 17 |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 18 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 19 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 20 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 21 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 22 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 23 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 24 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 25 | ноябрь |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 26 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 27 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 28 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 29 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 30 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 31 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 32 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 33 |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 34 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 35 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 36 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 37 | декабрь |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 38 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 39 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 40 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 41 |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 42 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 43 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 44 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 45 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 46 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 47 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 48 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 49 | январь |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 50 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 51 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 52 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 53 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 54 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 55 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 56 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 57 |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 58 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 59 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 60 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 61 | февраль |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 62 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 63 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 64 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 65 |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 66 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 67 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 68 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 69 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 70 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 71 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 72 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 73 | март |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 74 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 75 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 76 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 77 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 78 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 79 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 80 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 81 |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 82 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 83 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 84 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 85 | апрель |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 86 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 87 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 88 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 89 |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 90 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 91 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 92 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 93 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 94 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 95 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 96 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 97 | май |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 98 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 99 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 100 |   |   | 2 | Техническая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 101 |   |   | 2 | Акробатика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 102 |   |   | 2 | Предметная подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 103 |   |   | 2 | Развивающие игры |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 104 |   |   | 2 | Классический экзерсис |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 105 |   |   | 2 | Ритмическая гимнастика |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 106 |   |   | 2 | Общефизическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 107 |   |   | 2 | Специальная физическая подготовка |   | беседа, опрос, наблюдение |
| 108 |   |   | 2 | Итоговое занятие |   | открытое и итоговое занятие |
|  |  |  | **Всего часов:** | **216** |  |  |  |