

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА  
«РОДНЫЕ ИСТОКИ»



Принята на заседании  
педагогического совета ЦТ «Родные  
истоки». Протокол № 1  
от «28» августа 2023 года

Утверждаю  
директор МАУДО ЦТ «Родные  
истоки» В.А. Мышкин  
Приказ № 166  
от «1» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Силовая гимнастика»

Уровень программы: углубленный  
Срок реализации программы: 5 лет (360ч.)  
Возрастная категория: от 10 до 15 лет.  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 4522

Автор-составитель:  
Орлова Виктория Игоревна,  
педагог дополнительного образования.

Ст. Новопокровская, 2023 г.

### Паспорт программы.

№	Силовая гимнастика	
1.	Возраст учащихся	10-15 лет
2.	Срок обучения	5 лет
3.	Количество часов	360
4.	Количество часов в год	72
5.	Ф.И.О. педагога	Орлова Виктория Игоревна
6.	Уровень программы	Углубленный
7.	Продолжительность одного занятия	45 минут
8.	Количество часов в день	2 часа
9.	Периодичность занятий в неделю	1 раз

### Содержание программы

Введение	2
1. <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b>	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи	7
1.3 Содержание программы	9
1.4 Планируемые результаты	31
2. <b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	34
2.1 Календарно-учебный график	34
2.2 Условия реализации программы	69
2.3 Формы аттестации	69
2.4 Оценочные материалы	70
2.5 Методические материалы	72
3. <b>Раздел 3. Воспитательная работа</b>	74
Список литературы	85

### Введение

Гимнастика способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность. Она обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Распоряжение губернатора Краснодарского края от 29.03.2023 года № 71-р «Об организации оказания государственных услуг в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г., регистрационный № 70226);
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 15.04.2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 –Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.;
8. Приказ Минтруда России от 21.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021 г., регистрационный № 66403).

Образовательная программа «Силовая гимнастика» является вспомогательной программой к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам «Ритмика и основы танца» и «Хореография» для образцового хореографического ансамбля «Первоцвет».

Создание программы обусловлено возникшей в результате практической деятельности необходимостью. Типовые образовательные программы по гимнастике в большей степени рассчитаны на реализацию в условиях специализированных учреждений дополнительного образования. Настоящая программа, на мой взгляд, решает вопрос обучения гимнастике в многопрофильном учреждении дополнительного образования детей.

Программа сориентирована на работу с детьми, пошедшими первоначальную подготовку по программе базового уровня «Партерная гимнастика».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы – **физкультурно-спортивная.**

Программы физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентированы на развитие физических способностей детей, воспитанию личности, передачу духовного и культурного опыта. Основной целью является: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

**Новизна** программы - интеграция спортивного и художественного направления, т.е. введение хореографии в силовую гимнастику, что способствует повышению качества обучения и мастерства учащихся. Программа базируется на дидактических принципах наглядности, доступности, систематичности и последовательности в овладении физическими навыками и техническими приёмами, прочного освоения изучаемого материала.

**Актуальность программы:** обусловлена потребностью общества в развитии нравственных, эстетических качеств личности человека, в заполнении и организации досуга детей. Именно средствами гимнастики и хореографии возможно формирование социально активной творческой личности, способной понимать общечеловеческие ценности, гордиться достижениями отечественной культуры и искусства, способной к творческому труду.

Данная программа имеет общеобразовательный, развивающий характер обучения.

За время обучения организм ребенка улучшает физические данные, приобретённые по программам ознакомительного и базового уровней, закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Гимнастические упражнения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей, а хореография способствует творческому развитию.

**Педагогическая целесообразность** - данного курса обусловлена возрастными особенностями учащихся, их разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью.

Целесообразность программы состоит в более тщательном качественном изучении внутреннего содержания гимнастики, психоэмоционального состояния и внутренней «наполненности» учащегося.

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся, более глубокое

усвоение материала путем последовательного изучения материала по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Основой для совершенствования движений и воспитанию у детей необходимых двигательных навыков является воздействие музыки. Подбор музыкального материала для ведения занятий играет большую роль.

Словесное объяснение используется на занятиях и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения.

Показ движений применяется педагогом для передачи ученикам характера движений. Показ помогает ученикам выразительнее, эмоциональнее и технически правильно исполнить любое движение, упражнение.

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы от программ по гимнастике является то, что она будет вспомогательной программой к изучению классического и народно-сценического танца. Подготовки учащихся к более серьёзным физическим нагрузкам в упражнениях у станка, подготовки мальчиков к трюкам.

#### **Адресат программы**

Программа адресована школьникам от 10 до 15 лет. На обучение по программе углубленного уровня принимаются дети, прошедшие итоговую аттестацию по программе базового уровня «Партерная гимнастика». А также принимаются желающие дети физически здоровые, имеющие природные данные (хорошая растяжка, гибкость, выворотность).

Условия приема:

Прием детей в объединение осуществляется на основании письменного заявления родителей (лиц их заменяющих) и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Формирование детей в группы проходит по результатам собеседования:

Основания для отчисления:

Основанием для отчисления ребенка из объединения может служить заявление родителей с указанием причины ухода. Как правило, ребенок приходит по собственному желанию и также может уйти, обнаружив у себя более выдающиеся способности в другом виде творчества.

Причины ухода ребенка:

Медицинские противопоказания, смена места жительства, абсолютное отсутствие данных у ребёнка.

**Особенности данной возрастной группы.** Дети 10-12 лет проявляют максимальную подвижность, владеют определенным запасом техники, у них развито внимание, высок уровень восприимчивости нового материала. И это не случайно: ведь к 11 годам значительно повышается роль вестибулярного аппарата, усиливается работа мышц, суставов и сухожилий, развивается чувство равновесия, улучшается ориентировка в пространстве. В работе с мальчиками, однако, есть свои трудности: по мере взросления мальчики все более увлекаются различными видами спорта (футбол, борьба), считая их более достойным для мужчин занятием. Поэтому для поддержания интереса

к занятиям гимнастикой и хореографией, я использую различные приемы: изучение новинок, разучивание трюков и т. д.

Подростки 13-15 лет начинают проявлять самостоятельность, острый интерес ко всему окружающему. Девочки этого возраста часто переоценивают свои возможности. Исполнение второстепенных ролей в танцевальных постановках становится для них неприятным событием. Каждой хочется исполнять главную роль. Педагогу приходится применять много такта и терпения, объясняя свой выбор, т.к. подростки болезненно воспринимают критику. Работая с подростками, девушками и юношами, нельзя забывать, что период полового созревания - это период сильнейшей перестройки всего организма. Грубость, раздражительность, частые смены настроения, повышенная утомляемость не только влияют на выбор педагогом форм и видов обучения, но и требуют от него повышенной чуткости и такта.

Программа предполагает обучение и девочек и мальчиков.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

Уровень реализации программы «Силовая гимнастика» – углубленный.

Выполнение программы рассчитано на 5 лет обучения, в течение которых должны быть усвоены определенные умения, знания, навыки по гимнастике. В связи с тем, что данная программа является вспомогательной программой к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам «Ритмика и основы танца» и «Хореография» для образцового хореографического ансамбля «Первоцвет» считаю целесообразным следующий объем учебных часов на год – 72 ч.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 занятия (2 ч.)

Наполняемость групп составляет 12-16 человек.

Согласно рекомендуемому режиму занятий детей школьного возраста в объединениях (Приложение № 3 к СанПиН 2.4.4. 1251-03), продолжительность занятий – 45 + 45 минут.

10-ти минутные перерывы между занятиями считаю проводить не целесообразным, поскольку тело ребёнка разогрето и подготовлено для физической нагрузки, а за время перерыва оно остывает и вся проделанная работа в первой части занятия теряет смысл. С целью охраны здоровья детей проводятся валеологические паузы. Используются упражнения на расслабление мышц, а также упражнения на восстановление дыхания.

Форма обучения - очная

Формы проведения занятий - групповая форма с индивидуальным подходом

*Программа включает разные виды занятий:*

- традиционное занятие
- комбинированное занятие
- открытое занятие

- беседа

## 1.2. Цель и задачи

**Цель программы** - формирование и развитие физических способностей, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья через занятия силовой гимнастикой, совершенствование знаний, умений и навыков.

**Цель 1-го года обучения:** формирование и развитие физических способностей учащихся.

### **Задачи 1-го года обучения:**

Личностные:

- Воспитать культуру поведения и общения;
- Сформировать навыки коллективной деятельности;

Предметные:

- Развить физические способности учащихся;
- Укрепить здоровье учащихся;

Метапредметные:

- Содействовать воспитанию самодисциплины;
- Сформировать стремления к самореализации, самосовершенствованию;

**Цель 2-го года обучения:** формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья через занятия силовой гимнастикой.

### **Задачи 2-го года обучения:**

Личностные:

- Воспитать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности;
- Заложить основы становления эстетически развитой личности.

Предметные:

- Содействовать подготовке детского организма к восприятию и лучшему усвоению сложных упражнений через грамотно подобранные в соответствии возрастными особенностями физических упражнений;
- Воспитать вкус, понятие о красоте;

Метапредметные:

- Сформировать ответственности, трудолюбия и самодисциплины;
- способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством гимнастических упражнений.

**Цель 3-го года обучения:** раскрытие потенциала учащихся на основе приобретённых знаний и умений.

### **Задачи 3-го года обучения:**

Личностные:

- способствовать адекватной самооценке;

- воспитать лидерские качества.

**Предметные:**

- Освоить курс специальной физической подготовки;
- Сформировать осанку, расширить запасы двигательных навыков, усовершенствовать такие качества, как пластичность и гибкость;

**Метапредметные:**

- развить двигательные способности;
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить.

**Цель 4-го года обучения:** совершенствование знаний и умений в области гимнастики.

**Задачи 4-го года обучения:**

**Личностные:**

- привить такие качества, как терпение, целеустремленность, трудолюбие, умение доводить начатое дело до конца;
- сформировать выраженную в поведении нравственную позицию, в том числе способности к сознательному выбору добра.

**Предметные:**

- Воспитать такие качества, как выносливость, ловкость, устойчивость;
- Освободится от внутренней закрепленности, зажатости.

**Метапредметные:**

- способствовать формированию адекватной самооценки, тактичности, доброжелательности, открытости;
- развивать двигательные способности.

**Цель 5-го года обучения:** совершенствование полученных навыков и применение их в практике.

**Задачи 5-го года обучения:**

**Личностные:**

- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать положительные личностные качества;

**Предметные:**

- привить практические навыки владения сложными элементами в гимнастике;
- обучить тактике использования площадки.

**Метапредметные:**

- развивать двигательные способности;

– научить распределять физические силы.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

#### 1 год обучения.

№	Наименование разделов.	Всего Часов	Кол-во учебных занятий		Формы аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		
2.	Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы.	4	2	2	
3.	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	6	2	4	
4.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	8	2	6	
5.	Упражнение для развития шага.	12	2	10	
6.	Укрепление мышц брюшного пресса.	8	2	6	
7.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	10	2	8	
8.	Подготовительные упражнения для освоения grand-pliés,	6	2	4	

	battements tendus, battements tendus jetés.				
9.	Подготовительные упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents.	4	2	2	
10.	Подготовительные упражнения для освоения battements développés, grand battements jetés.	4	2	2	
11.	Упражнения для развития прыжка.	6	2	4	
12.	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей.	2		2	Открытое занятие.
<b>Всего</b>		<b>72</b>	16	56	

### Содержание учебного плана.

#### 1 год обучения.

##### **Тема №1 Вводное занятие(2 часа).**

**Теория:** Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, прически.

##### **Тема №2 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы(4 часа).**

**Теория:** рассказать, что такое выворотность, голеностопный сустав и стопа.

##### **Практика:**

1. Жим подъёмов сидя на коленях с руками. Без рук.
2. «Горка». «Горка» с ногой в свечку.

##### **Тема №3 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок (6 часов).**

**Теория:** рассказать, что такое ахилловое сухожилие, как правильно развить мышцы спины и подколенные мышцы и связки.

##### **Практика:**

1. Развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног. Вращательные движения стопами внутрь и наружу.
2. Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°. На 45°, 60°;
3. Упражнение «складка» с сокращёнными стопами. «Складка» с вытянутыми стопами.

#### **Тема №4 Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра (8 часов).**

**Теория:** рассказать, что такое тазобедренный сустав. Объяснить, для чего нужна эластичность бедра.

##### **Практика:**

1. Упражнение «свечка» лёжа на спине в перёд. «Свечка» на спине в сторону.
2. Наклоны в полушпагате вперёд. К правой, к левой ноге.
3. Упражнение «лягушка». «Лягушка» с руками во II позиции.
4. Упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед. «Лягушка» с перекатом.

#### **Тема №5 Упражнение для развития шага (12 часов).**

**Теория:** рассказать, что такое шаг и для чего он нужен.

##### **Практика:**

1. Упражнение «лягушка» в положении лежа на животе. «Лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом.
2. Подъем ноги на 90° в положении лежа на спине с выворотной стопой. Подъем ноги на 90° с сокращенной стопой и нагрузкой на поднятую ногу;
3. Растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° с сокращённым подъемом. Растяжка с вытянутым подъёмом.
4. Выпрямление согнутых в коленях ног в положении сидя. Выпрямление ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам.
5. Наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам. Наклоны к правой, левой ногам.
6. «Шпагат» продольный. «Шпагат» поперечный.

#### **Тема №6 Укрепление мышц брюшного пресса(8 часов).**

**Теория:** объяснить для чего нужен пресс, и как правильно его укрепить.

**Практика:**

1. Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.
2. «Солнышко» . «Солнышко» с качем в шпагат.
3. «Уголок» сидя с руками. Без рук.
4. Маятник ногами лёжа на спине в право. Маятник ногами в лево.

**Тема №7 Упражнения на развитие гибкости позвоночника (10 часов).**

**Теория:** объяснить для чего нужна гибкость позвоночника, и как правильно её развить.

**Практика:**

1. Упражнение «березка». «Берёзка» с шпагатом в воздухе.
2. Упражнение «лодочка». «Лодочка» с раскачиванием.
3. Упражнение «кораблик». «Кораблик» руки через верх.
4. Выпрямление согнутых в коленях ног в положении сидя. Выпрямление без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками.
5. Упражнение «мостик» с колен. «Мостик» из положения лежа на спине.

**Тема №8 Подготовительные упражнения для освоения grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés (6 часов)**

**Теория:** дать определение упражнений grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés.

**Практика:**

1. Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног. По II позиции.
2. Battements tendus в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 15°—25°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 15°—25°.
3. Battements tendus jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 25°, 45°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 25°, 45°.

**Тема №9 Подготовительные упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents(4 часа)**

**Теория:** дать определение упражнений demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents.

**Практика:**

1. Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине из I позиции ног на 25°, 45°. На животе из I позиции ног на 25°, 45°.
2. Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 45°, 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°.

**Тема №10 Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, grand battements jetés (4 часа).**

**Теория:** дать определение упражнений battements developpés, положения grand battements jetés.

**Практика:**

1. Battements developpés в положении на спине по V позиции ног — в сторону на 90°. Вперед на 90°.
2. Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°, 90°.

**Тема №11 Упражнения для развития прыжка (6 часов).**

**Теория:** объяснить для чего нужен прыжок и что нужно делать для его развития.

**Практика:**

1. Saute по I; Saute по II. Saute по точкам класса.
2. «Лягушка» вниз. «Лягушка» вверх.
3. Подготовка к pas echarpe. Pas echarpe на вторую позицию.

**Учебный план.**

**2 год обучения.**

**Упражнения, усвоенные в предыдущие года обучения, усложняются и совершенствуются.**

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Всего Часов	Кол-во учебных занятий		Формы аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		
2.	Развитие выворотности, подвижности и	4	2	2	

	укрепление связок голеностопного сустава, стопы.				
3.	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	6	2	4	
4.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	6	2	4	
5.	Упражнение для развития шага.	6	2	4	
6.	Укрепление мышц брюшного пресса и развитие силы рук.	12	2	10	
7.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	12	2	10	
8.	Подготовительные упражнения для освоения grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés.	6	2	4	
9.	Подготовительные упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents.	4	2	2	
10.	Подготовительные упражнения для освоения battements développés, grand battements jetés; port de bras № 1.	6	2	4	
11.	Упражнения для развития прыжка.	6	2	4	
12.	Итоговое занятие. Открытое занятие для	2		2	Открытое занятие.

	родителей.				
<b>Всего</b>		<b>72</b>	16	56	

### Содержание учебного плана.

**2 год обучения.**

#### **Тема №1 Вводное занятие(2 часа).**

**Теория:** Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, причёски.

#### **Тема№2 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы(4 часа).**

**Теория:** рассказать, что такое выворотность, голеностопный сустав и стопа.

#### **Практика:**

1. Жим подъёмов сидя на коленях с руками. Без рук.
2. «Горка». «Горка» с ногой в свечку.

#### **Тема №3 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок (6 часов).**

**Теория:** рассказать, что такое ахилловое сухожилие , как правильно развить мышцы стопы и подколенные мышцы и связки.

#### **Практика:**

1. Развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног. Вращательные движения стопами внутрь и наружу.
2. Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°. На 45°, 60°;
3. Упражнение «складка» с сокращёнными стопами. «Складка» с вытянутыми стопами.

#### **Тема №4 Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра (6 часов).**

**Теория:** рассказать, что такое тазобедренный сустав. Объяснить, для чего нужна эластичность бедра.

#### **Практика:**

1. Упражнение «свечка» лёжа на спине вперёд. «Свечка» на спине в сторону.

2. Наклоны в полушпагате вперёд. К правой, к левой ноге.
3. Упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед. «Лягушка» с перекатом.

### **Тема №5 Упражнение для развития шага (6 часов).**

**Теория:** рассказать, что такое шаг и для чего он нужен.

#### **Практика:**

1. Упражнение «лягушка» в положении лежа на животе. «Лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом.
2. Растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° с сокращённым подъемом. Растяжка с вытянутым подъёмом.
3. «Шпагат» продольный. «Шпагат» поперечный.

### **Тема №6 Укрепление мышц брюшного пресса и развитие силы рук(12 часов).**

**Теория:** объяснить для чего нужен пресс, и как правильно его укрепить.

#### **Практика:**

1. Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.
2. «Солнышко» . «Солнышко» с качем в шпагат.
3. «Уголок» сидя с руками. Без рук.
4. Маятник ногами лёжа на спине в право. Маятник ногами в лево.
5. Отжимания на коленях. Отжимания на ровных ногах.
6. Упражнение «Планка» на локтях. На прямых руках.

### **Тема №7 Упражнения на развитие гибкости позвоночника (12 часов).**

**Теория:** объяснить для чего нужна гибкость позвоночника, и как правильно её развить.

#### **Практика:**

1. Упражнение «березка». «Берёзка» с шпагатом в воздухе.
2. Упражнение «лодочка». «Лодочка» с раскачиванием.
3. Упражнение «кораблик». «Кораблик» руки через верх.
4. Выпрямление согнутых в коленях ног в положении сидя. Выпрямление без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками.
5. Упражнение «Кольцо» с согнутыми ногами. С прямыми ногами.
6. Упражнение «мостик» с колен. «Мостик» из положения лежа на спине.

**Тема №8 Подготовительные упражнения для освоения grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés (6 часов)**

**Теория:** дать определение упражнений grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés.

**Практика:**

1. Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног. По II позиции.
2. Battements tendus в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 15°—25°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 15°—25°.
3. Battements tendus jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 25°, 45°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 25°, 45°.

**Тема №9 Подготовительные упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents(4 часа)**

**Теория:** дать определение упражнений demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents.

**Практика:**

1. Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине из I позиции ног на 25°, 45°. На животе из I позиции ног на 25°, 45°.
2. Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 45°, 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°.

**Тема №10 Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, grand battements jetés; port de bras № 1 (6 часов).**

**Теория:** дать определение упражнений battements developpés, положения grand battements jetés.

**Практика:**

1. Battements developpés в положении на спине по V позиции ног — в сторону на 90°. Вперед на 90°.
2. Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°, 90°.
3. Port de bras № 1 в положении на спине. В положении сидя по I позиции ног.

**Тема №11 Упражнения для развития прыжка(6 часов).**

**Теория:** объяснить для чего нужен прыжок и что нужно делать для его развития.

**Практика:**

1. Saute по I; Saute по II. Saute по точкам класса.
2. «Лягушка» вниз. «Лягушка» вверх.
3. Подготовка к pas echarre. Pas echarre на вторую позицию.

**Учебный план.**

**3 год обучения.**

**Упражнения, усвоенные в предыдущие года обучения, усложняются и совершенствуются.**

№	Наименование разделов, Блоков, тем.	Всего Часов	Кол-во учебных занятий		Формы аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		
2.	Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы.	4	2	2	
3.	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	6	2	4	
4.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	6	2	4	
5.	Упражнение для развития шага.	6	2	4	

6.	Укрепление мышц брюшного пресса и развитие силы рук.	12	2	10	
7.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	12	2	10	
8.	Подготовительные упражнения для освоения grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés.	6	2	4	
9.	Подготовительные упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents.	4	2	2	
10.	Подготовительные упражнения для освоения battements développés, grand battements jetés; port de bras № 1.	6	2	4	
11.	Упражнения для развития прыжка.	6	2	4	
12.	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей.	2		2	Открытое занятие.
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

### Содержание учебного плана.

#### 3 год обучения.

##### **Тема №1 Вводное занятие(2 часа).**

**Теория:** Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, прически.

##### **Тема№2 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы(4 часа).**

**Теория:** рассказать, что такое выворотность, голеностопный сустав и стопа.

##### **Практика:**

1. Жим подъёмов сидя на коленях с руками. Без рук.
2. «Горка». «Горка» с ногой в свечку

### **Тема №3 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок (6 часов).**

**Теория:** рассказать, что такое ахилловое сухожилие, как правильно развить мышцы стопы и подколенные мышцы и связки.

#### **Практика:**

1. Развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног. Вращательные движения стопами внутрь и наружу.
2. Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°. На 45°, 60°;
3. Упражнение «складка» с сокращёнными стопами. «Складка» с вытянутыми стопами.

### **Тема №4 Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра (6 часов).**

**Теория:** рассказать, что такое тазобедренный сустав. Объяснить, для чего нужна эластичность бедра.

#### **Практика:**

1. Упражнение «свечка» лёжа на спине вперёд. «Свечка» на спине в сторону.
2. Наклоны в полушпагате вперёд. К правой, к левой ноге.
3. Упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед. «Лягушка» с перекатом.

### **Тема №5 Упражнение для развития шага (6 часов).**

**Теория:** рассказать, что такое шаг и для чего он нужен.

#### **Практика:**

1. Упражнение «лягушка» в положении лежа на животе. «Лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом.
2. Растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° с сокращённым подъемом. Растяжка с вытянутым подъемом.
3. «Шпагат» продольный. «Шпагат» поперечный.

## **Тема №6 Укрепление мышц брюшного пресса и развитие силы рук(12 часов).**

**Теория:** объяснить для чего нужен пресс, и как правильно его укрепить.

### **Практика:**

1. Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.
2. «Солнышко» . «Солнышко» с качем в шпагат.
3. «Уголок» сидя с руками. Без рук.
4. Маятник ногами лёжа на спине в право. Маятник ногами в лево.
5. Отжимания на коленях. Отжимания на ровных ногах.
6. Упражнение «Планка» на локтях. На прямых руках.

## **Тема №7 Упражнения на развитие гибкости позвоночника (12 часов).**

**Теория:** объяснить для чего нужна гибкость позвоночника, и как правильно её развить.

### **Практика:**

1. Упражнение «березка». «Берёзка» с шпагатом в воздухе.
2. Упражнение «лодочка». «Лодочка» с раскачиванием.
3. Упражнение «кораблик». «Кораблик» руки через верх.
4. Выпрямление согнутых в коленях ног в положении сидя. Выпрямление без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками.
5. Упражнение «Кольцо» с согнутыми ногами. С прямыми ногами.
6. Упражнение «мостик» с колен. «Мостик» из положения лежа на спине.

## **Тема №8 Подготовительные упражнения для освоения grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés (6 часов)**

**Теория:** дать определение упражнений grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés.

### **Практика:**

1. Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног. По II позиции.
2. Battements tendus в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 15°—25°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 15°—25°.
3. Battements tendus jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 25°, 45°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 25°, 45°.

## **Тема №9 Подготовительные упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents(4 часа)**

**Теория:** дать определение упражнений demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents.

**Практика:**

1. Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине из I позиции ног на 25°, 45°. На животе из I позиции ног на 25°, 45°.
2. Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 45°, 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°.

**Тема №10 Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, grand battements jetés; port de bras № 1 (6 часов).**

**Теория:** дать определение упражнений battements developpés, положения grand battements jetés.

**Практика:**

1. Battements developpés в положении на спине по V позиции ног — в сторону на 90°. Вперед на 90°.
2. Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°, 90°.
3. Port de bras № 1 в положении на спине. В положении сидя по I позиции ног.

**Тема №11 Упражнения для развития прыжка (6 часов).**

**Теория:** объяснить для чего нужен прыжок и что нужно делать для его развития.

**Практика:**

1. Saute по I; Saute по II. Saute по точкам класса.
2. Подготовка к pas echange. Pas echange на вторую позицию.
3. Changement de pieds в раскладке. Changement de pieds в темпе.

**Учебный план.**

**4 год обучения.**

**Упражнения, усвоенные в предыдущие года обучения, усложняются и совершенствуются.**

№	Наименование разделов, Блоков, тем.	Всего Часов	Кол-во учебных занятий	Формы аттестации
---	-------------------------------------	-------------	------------------------	------------------

			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		
2.	Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы.	4	2	2	
3.	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	6	2	4	
4.	Упражнение для развития шага.	6	2	4	
5.	Укрепление мышц брюшного пресса и развитие силы рук.	12	2	10	
6.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	10	2	8	
7.	Упражнения для освоения battements tendus, battements tendus jetés.	4	2	2	
8.	Упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents.	4	2	2	
9.	Упражнения для освоения battements développés, grand battements jetés; port de bras № 1.	6	2	4	
10.	Упражнения для развития прыжка.	8	2	6	
11.	Упражнения на середине.	8	2	6	
12.	Итоговое занятие.	2		2	Открытое занятие.

	Открытое занятие для родителей.				
<b>Всего</b>		<b>72</b>	16	56	

### Содержание учебного плана.

#### 4 год обучения.

##### **Тема №1 Вводное занятие(2 часа).**

**Теория:** Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, прически.

##### **Тема№2 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы(4 часа).**

**Теория:** рассказать, что такое выворотность, голеностопный сустав и стопа.

##### **Практика:**

1. Жим подьёмов сидя на коленях с руками. Без рук.
2. «Горка». «Горка» с ногой в свечку

##### **Тема №3 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок (6 часов).**

**Теория:** рассказать, что такое ахилловое сухожилие , как правильно развить мышцы стопы и подколенные мышцы и связки.

##### **Практика:**

1. Развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног. Вращательные движения стопами внутрь и наружу.
2. Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°. На 45°, 60°;
3. Упражнение «складка» с сокращёнными стопами. «Складка» с вытянутыми стопами.

##### **Тема №4 Упражнение для развития шага (6 часов).**

**Теория:** рассказать, что такое шаг и для чего он нужен.

##### **Практика:**

1. Упражнение «лягушка» в положении лежа на животе. «Лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом.

2. Растяжка поднятой вперед вверх ноги на  $180^\circ$  с сокращённым подъемом. Растяжка с вытянутым подъёмом.
3. «Шпагат» продольный. «Шпагат» поперечный.

### **Тема №5 Укрепление мышц брюшного пресса и развитие силы рук(12 часов).**

**Теория:** объяснить для чего нужен пресс, и как правильно его укрепить.

#### **Практика:**

1. Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.
2. «Солнышко» . «Солнышко» с качем в шпагат.
3. «Уголок» сидя с руками. Без рук.
4. Маятник ногами лёжа на спине в право. Маятник ногами в лево.
5. Отжимания на коленях. Отжимания на ровных ногах.
6. Упражнение «Планка» на локтях. На прямых руках.

### **Тема №6 Упражнения на развитие гибкости позвоночника (10 часов).**

**Теория:** объяснить для чего нужна гибкость позвоночника, и как правильно её развить.

#### **Практика:**

1. Упражнение «березка». «Берёзка» с шпагатом в воздухе.
2. Упражнение «Кольцо» с согнутыми ногами. С прямыми ногами.
3. Упражнение «мостик» с колен. «Мостик» из положения лежа на спине.
4. Кувырок назад из положения лёжа на спине. Кувырок с шпагатом.
5. Прогибы, «цыганочка». Мост сидя на коленях.

### **Тема №7 Упражнения для освоения battements tendus, battements tendus jetés (4 часа)**

**Теория:** дать определение упражнений battements tendus, battements tendus jetés.

#### **Практика:**

1. Battements tendus в положении на спине по I, V позициям ног— в сторону;— вперед на  $15^\circ$ — $25^\circ$ . В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на  $15^\circ$ — $25^\circ$ .
2. Battements tendus jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на  $25^\circ$ ,  $45^\circ$ . В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на  $25^\circ$ ,  $45^\circ$ .

### **Тема №8 Упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents(4 часа)**

**Теория:** дать определение упражнений demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents.

**Практика:**

1. Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине из I позиции ног на 25°, 45°. На животе из I позиции ног на 25°, 45°.
2. Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 45°, 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°.

**Тема №9 Упражнения для освоения battements developpés, grand battements jetés; port de bras № 1 (6 часов).**

**Теория:** дать определение упражнений battements developpés, положения grand battements jetés, port de bras № 1.

**Практика:**

1. Battements developpés в положении на спине по V позиции ног — в сторону на 90°. Вперед на 90°.
2. Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 90°.
3. Port de bras № 1 в положении на спине. В положении сидя по I позиции ног.

**Тема №10 Упражнения для развития прыжка(8 часов).**

**Теория:** объяснить для чего нужен прыжок и что нужно делать для его развития.

**Практика:**

1. Saute по I; Saute по II. Saute по точкам класса.
2. Подготовка к pas echarpe. Pas echarpe на вторую позицию.
3. Changement de pieds в раскладке. Changement de pieds в темпе.
4. Sissonne на первый arabesque в раскладке. В темпе.

**Тема №11 Упражнения на середине(8 часов).**

**Теория:** объяснить постановку корпуса на середине.

**Практика:**

1. Grand battements jetés по V позиции ног в сторону. Вперед на 90°, назад на 90°.
2. Relevés lents по V позиции ног в сторону. Вперед на 90°, назад на 90° и выше.

3. Релакс. Релакс с разным темпом музыки.
4. Импровизация под медленную музыку. Импровизация под быструю музыку.

### Учебный план.

#### 5 год обучения.

**Упражнения, усвоенные в предыдущие года обучения, усложняются и совершенствуются.**

№	Наименование разделов, Блоков, тем.	Всего Часов	Кол-во учебных занятий		Формы аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2		
2.	Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы.	4	2	2	
3.	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	6	2	4	
4.	Упражнение для развития шага.	6	2	4	
5.	Укрепление мышц брюшного пресса и развитие силы рук.	12	2	10	
6.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	10	2	8	
7.	Упражнения для освоения battements tendus, battements tendus jetés.	4	2	2	
8.	Упражнения для	4	2	2	

	освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents.				
9.	Упражнения для освоения battements développés, grand battements jetés; port de bras № 1.	6	2	4	
10.	Упражнения для развития прыжка.	8	2	6	
11.	Упражнения на середине.	8	2	6	
12.	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей.	2		2	Открытое занятие.
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

### Содержание учебного плана.

**5 год обучения.**

#### **Тема №1 Вводное занятие(2 часа).**

**Теория:** Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, прически.

#### **Тема№2 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы(4 часа).**

**Теория:** рассказать, что такое выворотность, голеностопный сустав и стопа.

#### **Практика:**

3. Жим подъёмов сидя на коленях с руками. Без рук.
4. «Горка». «Горка» с ногой в свечку

#### **Тема №3 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок (6 часов).**

**Теория:** рассказать, что такое ахилловое сухожилие , как правильно развить мышцы стопы и подколенные мышцы и связки.

#### **Практика:**

4. Развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног. Вращательные движения стопами внутрь и наружу.
5. Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°. На 45°, 60°;
6. Упражнение «складка» с сокращёнными стопами. «Складка» с вытянутыми стопами.

#### **Тема №4 Упражнение для развития шага (6 часов).**

**Теория:** рассказать, что такое шаг и для чего он нужен.

#### **Практика:**

1. Упражнение «лягушка» в положении лежа на животе. «Лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом.
2. Растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° с сокращённым подъемом. Растяжка с вытянутым подъёмом.
3. «Шпагат» продольный. «Шпагат» поперечный.

#### **Тема №5 Укрепление мышц брюшного пресса и развитие силы рук(12 часов).**

**Теория:** объяснить для чего нужен пресс, и как правильно его укрепить.

#### **Практика:**

1. Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.
2. «Солнышко» . «Солнышко» с качем в шпагат.
3. «Уголок» сидя с руками. Без рук.
4. Маятник ногами лёжа на спине в право. Маятник ногами в лево.
5. Отжимания на коленях. Отжимания на ровных ногах.
6. Упражнение «Планка» на локтях. На прямых руках.

#### **Тема №6 Упражнения на развитие гибкости позвоночника (10 часов).**

**Теория:** объяснить для чего нужна гибкость позвоночника, и как правильно её развить.

#### **Практика:**

1. Упражнение «березка». «Берёзка» с шпагатом в воздухе.
2. Упражнение «Кольцо» с согнутыми ногами. С прямыми ногами.
3. Упражнение «мостик» с колен. «Мостик» из положения лежа на спине.
4. Кувырок назад из положения лёжа на спине. Кувырок с шпагатом.
5. Прогибы, «цыганочка». Мост сидя на коленях.

## **Тема №7 Упражнения для освоения battements tendus, battements tendus jetés (4 часа)**

**Теория:** дать определение упражнений battements tendus, battements tendus jetés.

### **Практика:**

1. Battements tendus в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на  $15^{\circ}$ — $25^{\circ}$ . В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на  $15^{\circ}$ — $25^{\circ}$ .
2. Battements tendus jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на  $25^{\circ}$ ,  $45^{\circ}$ . В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на  $25^{\circ}$ ,  $45^{\circ}$ .

## **Тема №8 Упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents(4 часа)**

**Теория:** дать определение упражнений demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents.

### **Практика:**

1. Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине из I позиции ног на  $45^{\circ}$ . На животе из I позиции ног на  $45^{\circ}$ .
2. Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на  $90^{\circ}$ . В положении на животе по I позиции ног — в сторону и назад на  $45^{\circ}$ .

## **Тема №9 Упражнения для освоения battements développés, grand battements jetés; port de bras № 1 (6 часов).**

**Теория:** дать определение упражнений battements développés, положения grand battements jetés, port de bras № 1.

### **Практика:**

4. Battements développés в положении на спине по V позиции ног — в сторону на  $90^{\circ}$ . Вперед на  $90^{\circ}$ .
5. Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на  $90^{\circ}$ . В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на  $90^{\circ}$ .
6. Port de bras № 1 в положении на спине. В положении сидя по I позиции ног.

## **Тема №10 Упражнения для развития прыжка(8 часов).**

**Теория:** объяснить для чего нужен прыжок и что нужно делать для его развития.

### **Практика:**

1. Saute по I; Saute по II. Saute по точкам класса.
2. Подготовка к pas echange. Pas echange на вторую позицию.
3. Changement de pieds в раскладке. Changement de pieds в темпе.
4. Sissonne на первый arabesque в раскладке. В темпе.

### **Тема №11 Упражнения на середине(8 часов).**

**Теория:** объяснить постановку корпуса на середине.

### **Практика:**

1. Grand battements jetés по V позиции ног в сторону. Вперед на 90°, назад на 90°.
2. Relevés lents по V позиции ног в сторону. Вперед на 90°, назад на 90° и выше.
3. Релакс. Релакс с разным темпом музыки.
4. Импровизация под медленную музыку. Импровизация под быструю музыку.

### **1.4. Планируемые результаты.**

#### **1-го года обучения:**

Личностные:

- Воспитана культура поведения и общения;
- Сформированы навыки коллективной деятельности;

Предметные:

- Развиты физические способности учащихся;
- Укреплено здоровье учащихся;

Метапредметные:

- Выполнено содействие воспитанию самодисциплины;
- Сформированы стремления к самореализации, самосовершенствованию;

#### **2-го года обучения:**

Личностные:

- Воспитано чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности;
- Заложены основы становления эстетически развитой личности.

Предметные:

- Выполнено содействие подготовке детского организма к восприятию и лучшему усвоению сложных упражнений через грамотно подобранные в соответствии возрастными особенностями физических упражнений;
- Воспитан вкус, понятие о красоте;

Метапредметные:

- Сформировано чувство ответственности, трудолюбия и самодисциплины;

- Сняты мышечное и психологическое торможения посредством гимнастических упражнений.

### **3-го года обучения:**

#### Личностные:

- Выполнено способствование адекватной самооценке;
- Воспитаны лидерские качества.

#### Предметные:

- Освоен курс специальной физической подготовки;
- Сформирована осанка, расширены запасы двигательных навыков, усовершенствованы такие качества, как пластичность и гибкость;

#### Метапредметные:

- развиты двигательные способности;
- развиты познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить.

### **4-го года обучения:**

#### Личностные:

- привиты такие качества, как терпение, целеустремленность, трудолюбие, умение доводить начатое дело до конца;
- сформирована выраженная в поведении нравственная позиция, в том числе способность к сознательному выбору добра.

#### Предметные:

- Воспитаны такие качества, как выносливость, ловкость, устойчивость;
- Освобождение от внутренней закрепощенности, зажатости.

#### Метапредметные:

- сформирована адекватная самооценки, тактичность, доброжелательность, открытость;
- развиты двигательные способности.

### **5-го года обучения:**

#### Личностные:

- сформирована потребность в здоровом образе жизни;
- сформированы положительные личностные качества;

#### Предметные:

- привиты практические навыки владения сложными элементами в гимнастике;
- изучена тактика использования площадки.

#### Метапредметные:

- развиты двигательные способности;

- научились распределять физические силы.

Итог реализации данной программы углубленного уровня - наличие у ребенка к концу обучения чётких представлений об изучаемой предметной области. Появление у учащегося интереса к гимнастике.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**3.1. Календарный учебный график.**

**1-й год обучения.**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов/ продолжительность занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По план у	По факт у					
1.			Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, прически.	1ч./45 1ч./45	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	диалог, педагогическое наблюдение
2.			Тема№2 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы. 1. Жим подъёмов сидя на коленях с руками. Без рук.	1ч./45 1ч./45	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
3.			Тема№2 2.«Горка». «Горка» с ногой в свечку.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Наблюдение
4.			Тема №3. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	

			1. Развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног. Вращательные движения стопами внутрь и наружу.				
5.			Тема №3. 2. Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°. На 45°, 60°;	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Творческое задание
6.			Тема №3. 3. Упражнение «складка» с сокращёнными стопами. «Складка» с вытянутыми стопами.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
7.			Тема №4 Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. 1. Упражнение «свечка» лёжа на спине в перед. «Свечка» на спине в сторону	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
8.			Тема №4 2. Наклоны в полушпагате вперед. К правой, к левой ноге.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
9.			Тема №4 3. Упражнение «лягушка» . «Лягушка» с руками во II позиции.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Наблюдение

10.		Тема №4 4. Упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед. «Лягушка» с перекатом.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
11.		Тема №5 Упражнение для развития шага. 1. Упражнение «лягушка» в положении лежа на животе. «Лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
12.		Тема №5 2. Подъем ноги на 90° в положении лежа на спине с выворотной стопой. Подъем ноги на 90° с сокращенной стопой и нагрузкой на поднятую ногу;	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
13.		Тема№5 3. Растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° с сокращённым подъемом. Растяжка с вытянутым подъёмом.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Творческое задание
14.		Тема№5 4. Выпрямление согнутых в коленях ног в положении сидя. Выпрямление ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	

		наклоном корпуса к ногам.				
15.		Тема№5 5. Наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам. Наклоны к правой, левой ногам.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
16.		Тема№5 6. «Шпагат» продольный. «Шпагат» поперечный.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Творческое задание
17.		Тема №6 Укрепление мышц брюшного пресса. 1. Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
18.		Тема№6 2.«Солнышко» . «Солнышко» с качем в шпагат.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Наблюдение
19.		Тема№6 3. «Уголок» сидя с руками. Без рук.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
20.		Тема№6 4. Маятник ногами лёжа на спине в право. Маятник ногами в лево.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
21.		Тема №7 Упражнения на развитие гибкости	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое</i>	ЦТ «Родные	

		позвоночника. 1. Упражнение «березка». «Берёзка» с шпагатом в воздухе.		<i>занятие</i>	истоки» каб.№16	
22.		Тема№7 2. Упражнение «лодочка». «Лодочка» с раскачиванием.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Творческое задание
23.		Тема№7 3. Упражнение «кораблик». «Кораблик» руки через верх	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
24.		Тема№7 4. Выпрямление согнутых в коленях ног в положении сидя. Выпрямление без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Наблюдение
25.		Тема№7 5. Упражнение «мостик» с колен. «Мостик» из положения лежа на спине.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
26.		Тема №8 Подготовительные упражнения для освоения grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés. 1. Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног. По II	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	

			позиции.				
27.			Тема №8 2. Battements tendus в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 15°—25°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 15°—25°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб. №16	Творческое задание
28.			Тема №8 3. Battements tendus jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 25°, 45°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 25°, 45°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб. №16	
29.			Тема №9 Подготовительные упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents. 1. Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине из I позиции ног на 25°, 45°. На животе из I позиции ног на 25°, 45°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб. №16	Наблюдение
30.			Тема №9 2. Relevés lents в положении	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое</i>	ЦТ «Родные	

		на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 45°, 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°.		<i>занятие</i>	истоки» каб.№16	
31.		Тема №10 Подготовительные упражнения для освоения battements développés, grand battements jetés. 1. Battements développés в положении на спине по V позиции ног — в сторону на 90°. Вперед на 90°.	1ч./45 1ч./45	<i>Практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
32.		Тема №10 2. Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°, 90°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Наблюдение
33.		Тема №11 Упражнения для развития прыжка. 1. Saute по I; Saute по II. Saute по точкам класса.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала. практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
34.		Тема №11 2. «Лягушка» внизу. «Лягушка» вверх.	1ч./45 1ч./45	<i>практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	

35.		Тема №11 3. Подготовка к pas есcharpe. Pas есcharpe на вторую позицию.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Творческое задание
36.		Повторение пройденного. Итоговое занятие.	1ч./45 1ч./45	<i>Контрольное занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Открытое занятие

### 2-й год обучения.

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов/ продолжительность занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
1.	1.09		Тема №1 Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, прически.	1ч./45 1ч./45	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	диалог, педагогическое наблюдение
2.	8.09		Тема №2 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы. 1. Жим подьёмов сидя на коленях с руками. Без рук.	1ч./45 1ч./45	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	

3.	15.09		Тема №2 2. «Горка». «Горка» с ногой в свечку.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Наблюдение
4.	22.09		Тема №3 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. 1. Развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног. Вращательные движения стопами внутрь и наружу.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
5.	29.09		Тема №3 2. Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°. На 45°, 60°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
6.	6.10		Тема №3 3. Упражнение «складка» с сокращёнными стопами. «Складка» с вытянутыми стопами.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
7.	13.10		Тема №4 Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. 1. Упражнение «свечка» лёжа на спине в перёд. «Свечка» на спине в сторону.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
8.	20.10		Тема №4 2. Наклоны в полушпагате вперёд. К правой, к левой ноге.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
9.	27.10		Тема №4	1ч./45	<i>Показ,</i>	ЦТ «Родные	Наблюдение

			3. Упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед. «Лягушка» с перекатом.	1ч./45	<i>практическое занятие</i>	истоки» каб.№5	
10.	3.11		Тема №5 Упражнение для развития шага. 1. Упражнение «лягушка» в положении лежа на животе. «Лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
11.	10.11		Тема№5 2. Растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° с сокращённым подъемом. Растяжка с вытянутым подъёмом.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
12.	17.11		Тема№5 3.«Шпагат» продольный. «Шпагат» поперечный.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
13.	24.11		Тема №6 Укрепление мышц брюшного пресса и развитие силы рук. 1. Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
14.	1.12		Тема№6 Развитие амплитуды шага. 2.«Солнышко» . «Солнышко» с качем в шпагат.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
15.	8.12		Тема№6 3. «Уголок» сидя с руками. Без рук	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	

16.	15.12		Тема№6 4. Маятник ногами лёжа на спине в право. Маятник ногами в лево.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
17.	22.12		Тема№6 5. Отжимания на коленях. Отжимания на ровных ногах.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
18.	29.12		Тема№6 6. Упражнение «Планка» на локтях. На прямых руках.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Наблюдение
19.	12.01		Тема №7 Упражнения на развитие гибкости позвоночника. 1. Упражнение «березка». «Берёзка» с шпагатом в воздухе.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
20.	19.01		Тема№7 2. Упражнение «лодочка». «Лодочка» с раскачиванием.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
21.	26.01		Тема№7 3. Упражнение «кораблик». «Кораблик» руки через верх.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
22.	2.02		Тема№7 4. Выпрямление согнутых в коленях ног в положении сидя. Выпрямление без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
23.	9.02		Тема№7 5. Упражнение «Кольцо» с согнутыми ногами. С прямыми	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	

			ногами.				
24.	16.02		Тема №7 6. Упражнение «мостик» с колен. «Мостик» из положения лежа на спине.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Наблюдение
25.	1.03		Тема №8 Подготовительные упражнения для освоения grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés. 1. Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног. По II позиции.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
26.	15.03		Тема №8 2. Battements tendus в положении на спине по I, V позициям ног— в сторону;— вперед на 15°—25°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 15°—25°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
27.	22.03		Тема №8 3. Battements tendus jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 25°, 45°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 25°, 45°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
28.	29.03		Тема №9 Подготовительные упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	

			1. Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине из I позиции ног на 25°, 45°. На животе из I позиции ног на 25°, 45°.				
29.	5.04		Тема№9 2. Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 45°, 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Наблюдение
30.	12.04		Тема №10 Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, grand battements jetés; port de bras № 1. 1. Battements developpés в положении на спине по V позиции ног —в сторону на 90°. Вперед на 90°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
31.	19.04		Тема№10 2. Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног —в сторону; —вперед на 90°. В положении на животе по I позиции ног —в сторону; —назад на 45°, 90°.	1ч./45 1ч./45	<i>Практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
32.	26.04		Тема№10 3. Port de bras № 1 в положении на спине. В положении сидя по I позиции ног.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Наблюдение

33.	3.05		Тема№11 Упражнения для развития прыжка. 1. Saute по I; Saute по II. Saute по точкам класса.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала. практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
34.	10.05		Тема№11 2. «Лягушка» внизу. «Лягушка» вверху.	1ч./45 1ч./45	<i>практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
35.	17.05		Тема№10 3. Подготовка к pas echarpe. Pas echarpe на вторую позицию.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
36.	24.05		Повторение пройденного. Итоговое занятие.	1ч./45 1ч./45	<i>Контрольное занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Открытое занятие

### 3-й год обучения.

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов/ продолжительность занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
1.			Тема №1 Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в танцевальном	1ч./45 1ч./45	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки»	диалог, педагогическое наблюдение

			классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, причёски.			каб.№5	
2.			Тема№2 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы. 1. Жим подъёмов сидя на коленях с руками. Без рук.	1ч./45 1ч./45	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
3.			Тема№2 2. «Горка». «Горка» с ногой в свечку.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Наблюдение
4.			Тема №3 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. 1. Развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног. Вращательные движения стопами внутрь и наружу.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
5.			Тема №3 2. Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°. На 45°, 60°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
6.			Тема №3	1ч./45	<i>Показ,</i>	ЦТ	

			3. Упражнение «складка» с сокращёнными стопами. «Складка» с вытянутыми стопами.	1ч./45	<i>практическое занятие</i>	«Родные истоки» каб.№5	
7.			Тема №4 Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. 1. Упражнение «свечка» лёжа на спине в перёд. «Свечка» на спине в сторону.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
8.			Тема №4 2. Наклоны в полушпагате вперёд. К правой, к левой ноге.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
9.			Тема №4 3. Упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед. «Лягушка» с перекатом.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Наблюдение
10.			Тема №5 Упражнение для развития шага. 1. Упражнение «лягушка» в положении лежа на животе. «Лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
11.			Тема №5 2. Растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° с сокращённым подъемом.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	

			Растяжка с вытянутым подъёмом.				
12.			Тема №5 3. «Шпагат» продольный. «Шпагат» поперечный.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
13.			Тема №6 Укрепление мышц брюшного пресса и развитие силы рук. 1. Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
14.			Тема №6 2. «Солнышко» . «Солнышко» с качем в шпагат.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
15.			Тема №6 3. «Уголок» сидя с руками Без рук.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
16.			Тема №6 4. Маятник ногами лёжа на спине в право. Маятник ногами в лево.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
17.			Тема №6 5. Отжимания на коленях Отжимания на ровных ногах.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
18.			Тема №6	1ч./45	<i>Показ,</i>	ЦТ	Наблюдение

			6. Упражнение «Планка» на локтях. На прямых руках.	1ч./45	<i>практическое занятие</i>	«Родные истоки» каб.№5	
19.			Тема №7 Упражнения на развитие гибкости позвоночника. 1. Упражнение «березка». «Берёзка» с шпагатом в воздухе.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
20.			Тема №7 2. Упражнение «лодочка». «Лодочка» с раскачиванием.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
21.			Тема №7 3. Упражнение «кораблик». «Кораблик» руки через верх.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
22.			Тема №7 4. Выпрямление согнутых в коленях ног в положении сидя. Выпрямление без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
23.			Тема №7 5. Упражнение «Кольцо» с согнутыми ногами. С прямыми ногами.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
24.			Тема №7	1ч./45	<i>Показ,</i>	ЦТ	Наблюдение

			6. Упражнение «мостик» с колен. «Мостик» из положения лежа на спине.	1ч./45	<i>практическое занятие</i>	«Родные истоки» каб.№5	
25.			Тема №8 Подготовительные упражнения для освоения grand-pliés, battements tendus, battements tendus jetés. 1. Grand-pliés в положении на спине по I позиции ног. По II позиции.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
26.			Тема№8 2. Battements tendus в положении на спине по I, V позициям ног— в сторону;— вперед на 15°—25°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 15°—25°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
27.			Тема№8 3. Battements tendus jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 25°, 45°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 25°, 45°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
28.			Тема №9 Подготовительные упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans;	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки»	

			relevés lents. 1. Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине из I позиции ног на 25°, 45°. На животе из I позиции ног на 25°, 45°.			каб.№5	
29.			Тема№9 2. Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 45°, 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Наблюдение
30.			Тема №10 Подготовительные упражнения для освоения battements développés, grand battements jetés; port de bras № 1. 1. Battements développés в положении на спине по V позиции ног —в сторону на 90°. Вперед на 90°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
31.			Тема№10 2. Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног —в сторону; — вперед на 90°. В положении на животе по I позиции ног —в	1ч./45 1ч./45	<i>Практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	

			сторону; —назад на 45°, 90°.				
32.			Тема№10 3. Port de bras № 1 в положении на спине. В положении сидя по I позиции ног.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Наблюдение
33.			Тема№11 Упражнения для развития прыжка. 1. Saute по I; Saute по II. Saute по точкам класса.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала. практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
34.			Тема№11 2. Подготовка к pas echarpe. Pas echarpe на вторую позицию.	1ч./45 1ч./45	<i>практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
35.			Тема№11 3. Changement de pieds в раскладке. Changement de pieds в темпе	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
36.			Повторение пройденного. Итоговое занятие.	1ч./45 1ч./45	<i>Контрольное занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Открытое занятие

**4-й год обучения.**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов/ продолжительность занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					

1.			Тема №1 Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, прически.	1ч./45 1ч./45	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	диалог, педагогическое наблюдение
2.			Тема№2 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы. 1. Жим подъёмов сидя на коленях с руками. Без рук.	1ч./45 1ч./45	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
3.			Тема№2 2. «Горка». «Горка» с ногой в свечку.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Наблюдение
4.			Тема №3 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. 1. Развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног. Вращательные движения стопами внутрь и наружу.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
5.			Тема №3 2. Приподнимание в воздух	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое</i>	ЦТ «Родные	Творческое задание

			вытянутых ног попеременно на 25°, 45°. На 45°, 60°.		<i>занятие</i>	истоки» каб.№16	
6.			Тема №3 3. Упражнение «складка» с сокращёнными стопами. «Складка» с вытянутыми стопами.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
7.			Тема №4 Упражнение для развития шага. 1. Упражнение «лягушка» в положении лежа на животе. «Лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
8.			Тема №4 2. Растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° с сокращённым подъемом. Растяжка с вытянутым подъёмом.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
9.			Тема №4 3. «Шпагат» продольный. «Шпагат» поперечный.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Наблюдение
10.			Тема №5 Укрепление мышц брюшного пресса и развитие силы рук. 1. Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	

11.		Тема №5 2. «Солнышко» . «Солнышко» с качем в шпагат.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
12.		Тема №5 3. «Уголок» сидя с руками Без рук.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
13.		Тема №5 4. Маятник ногами лёжа на спине в право. Маятник ногами в лево.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Творческое задание
14.		Тема №5 5. Отжимания на коленях Отжимания на ровных ногах.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
15.		Тема №5 6. Упражнение «Планка» на локтях. На прямых руках.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
16.		Тема №6 Упражнения на развитие гибкости позвоночника. 1. Упражнение «березка». «Берёзка» с шпагатом в воздухе.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Творческое задание
17.		Тема №6 2. Упражнение «Кольцо» с согнутыми ногами. С прямыми	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки»	

			ногами.			каб.№16	
18.			Тема №6 3. Упражнение «мостик» с колен. «Мостик» из положения лежа на спине.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Наблюдение
19.			Тема №6 4.Кувырок назад из положения лёжа на спине. Кувырок с шпагатом.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
20.			Тема №6 5. Прогибы, «цыганочка». Мост сидя на коленях.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
21.			Тема №7 Упражнения для освоения battements tendus, battements tendus jetés. 1. Battements tendus в положении на спине по I, V позициям ног— в сторону;— вперед на 15°—25°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 15°—25°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
22.			Тема №7 2. Battements tendus jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 25°, 45°. В	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Творческое задание

			положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 25°, 45°.				
23.			Тема №8 Упражнения для освоения demi-rond en dehors, en dedans; relevés lents. 1. Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине из I позиции ног на 25°, 45°. На животе из I позиции ног на 25°, 45°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
24.			Тема №8 2. Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 45°, 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 45°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Наблюдение
25.			Тема №9 Упражнения для освоения battements développés, grand battements jetés; port de bras № 1. 1. Battements développés в положении на спине по V позиции ног — в сторону на 90°. Вперед на 90°.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
26.			Тема №9 2. Grand battements jetés в	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое</i>	ЦТ «Родные	

			положении на спине по I, V позициям ног —в сторону; —вперед на 90°. В положении на животе по I позиции ног —в сторону; —назад на 90°.		<i>занятие</i>	истоки» каб.№16	
27.			Тема№9 3. Port de bras № 1 в положении на спине. В положении сидя по I позиции ног.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Творческое задание
28.			Тема№10 Упражнения для развития прыжка. 1. Saute по I; Saute по II. Saute по точкам класса.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
29.			Тема№10 2. Подготовка к pas echarpe. Pas echarpe на вторую позицию.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Наблюдение
30.			Тема №10 3. Changement de pieds в раскладке. Changement de pieds в темпе.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
31.			Тема№10 4. Sissonne на первый arabesque в раскладке. В темпе.	1ч./45 1ч./45	<i>Практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
32.			Тема№11 Упражнения на середине. 1. Grand battements jetés по	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки»	Наблюдение

			V позиции ног в сторону. Вперед на 90°, назад на 90°.			каб.№16	
33.			Тема№11 2. Relevés lents по V позиции ног в сторону. Вперед на 90°, назад на 90° и выше.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала. практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
34.			Тема№11 3. Релакс. Релакс с разным темпом музыки.	1ч./45 1ч./45	<i>практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	
35.			Тема№11 4. Импровизация под медленную музыку. Импровизация под быструю музыку.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Творческое задание
36.			Повторение пройденного. Итоговое занятие.	1ч./45 1ч./45	<i>Контрольное занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№16	Открытое занятие

**5-й год обучения.**

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов/ продолжительность занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
1.			Тема №1 Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в танцевальном классе. Краткая беседа о	1ч./45 1ч./45	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	диалог, педагогическое наблюдение

			гимнастике. Особенности формы для занятий, обуви, прически.				
2.			Тема №2 Развитие выворотности, подвижности и укрепление связок голеностопного сустава, стопы. 1. Жим подъёмов сидя на коленях с руками. Без рук.	1ч./45 1ч./45	<i>Беседа, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
3.			Тема №2 2. «Горка». «Горка» с ногой в свечку.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Наблюдение
4.			Тема №3 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. 1. Развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног. Вращательные движения стопами внутрь и наружу.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
5.			Тема №3 2. Приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°. На 45°, 60°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
6.			Тема №3 3. Упражнение «складка» с	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое</i>	ЦТ «Родные	

			сокращёнными стопами. «Складка» с вытянутыми стопами.		<i>занятие</i>	истоки» каб.№5	
7.			Тема №4 Упражнение для развития шага. 1. Упражнение «лягушка» в положении лежа на животе. «Лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
8.			Тема №4 2. Растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° с сокращённым подъемом. Растяжка с вытянутым подъёмом.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
9.			Тема №4 3. «Шпагат» продольный. «Шпагат» поперечный.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Наблюдение
10.			Тема №5 Укрепление мышц брюшного пресса и развитие силы рук. 1. Одновременное поднятие корпуса и рывок ног в стороны на 2 счёта. На один счёт.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
11.			Тема №5 «Солнышко» . «Солнышко» с качем в шпагат.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	

12.			Тема №5 3. «Уголок» сидя с руками. Без рук.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
13.			Тема №5 4. Маятник ногами лёжа на спине в право. Маятник ногами в лево.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
14.			Тема №5 5. Отжимания на коленях. Отжимания на ровных ногах.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
15.			Тема №5 6. Упражнение «Планка» на локтях. На прямых руках.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
16.			Тема №6 Упражнения на развитие гибкости позвоночника. 1. Упражнение «березка». «Берёзка» с шпагатом в воздухе.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
17.			Тема №6 2. Упражнение «Кольцо» с согнутыми ногами. С прямыми ногами.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
18.			Тема №6 3. Упражнение «мостик» с колен. «Мостик» из положения	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки»	Наблюдение

			лежа на спине.			каб.№5	
19.			Тема №6 4.Кувырок назад из положения лёжа на спине. Кувырок с шпагатом.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
20.			Тема №6 5. Прогибы, «цыганочка». Мост сидя на коленях.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
21.			Тема №7 Упражнения для освоения battements tendus, battements tendus jetés. 1. Battements tendus в положении на спине по I, V позициям ног— в сторону;— вперед на 15°—25°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 15°—25°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
22.			Тема №7 2. Battements tendus jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 25°, 45°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 25°, 45°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
23.			Тема №8 Упражнения для освоения demi-rond en dehors,	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое</i>	ЦТ «Родные	

			en dedans; relevés lents. 1. Demi-rond en dehors, en dedans в положении на спине из I позиции ног на 45°. На животе из I позиции ног на 45°.		<i>занятие</i>	истоки» каб.№5	
24.			Тема №8 2. Relevés lents в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону и назад на 45°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Наблюдение
25.			Тема №9 Упражнения для освоения battements développés, grand battements jetés; port de bras № 1. 1. Battements développés в положении на спине по V позиции ног — в сторону на 90°. Вперед на 90°.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
26.			Тема №9 2. Grand battements jetés в положении на спине по I, V позициям ног — в сторону; — вперед на 90°. В положении на животе по I позиции ног — в сторону; — назад на 90°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
27.			Тема №9	1ч./45	<i>Показ,</i>	ЦТ	Творческое

			3. Port de bras № 1 в положении на спине. В положении сидя по I позиции ног.	1ч./45	<i>практическое занятие</i>	«Родные истоки» каб.№5	задание
28.			Тема№10 Упражнения для развития прыжка. 1. Saute по I; Saute по II. Saute по точкам класса.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
29.			Тема№10 2. Подготовка к pas echarpe. Pas echarpe на вторую позицию.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Наблюдение
30.			Тема №10 3. Changement de pieds в раскладке. Changement de pieds в темпе.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
31.			Тема№10 4. Sissonne на первый arabesque в раскладке. В темпе.	1ч./45 1ч./45	<i>Практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
32.			Тема№11 Упражнения на середине. 1. Grand battements jetés по V позиции ног в сторону. Вперед на 90°, назад на 90°.	1ч./45 1ч./45	<i>Показ, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Наблюдение
33.			Тема№11 2. Relevés lents по V позиции ног в сторону. Вперед на 90°, назад на 90° и	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала. практическое</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	

			выше.		<i>занятие</i>		
34.			Тема№11 3. Релакс. Релакс с разным темпом музыки.	1ч./45 1ч./45	<i>практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	
35.			Тема№11 4. Импровизация под медленную музыку. Импровизация под быструю музыку.	1ч./45 1ч./45	<i>Отработка изученного материала, практическое занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Творческое задание
36.			Повторение пройденного. Итоговое занятие.	1ч./45 1ч./45	<i>Контрольное занятие</i>	ЦТ «Родные истоки» каб.№5	Открытое занятие

## **2.2. Условия реализации программы.**

### **- материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы в течение всего периода Центром обеспечены следующие условия:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- танцевальный станок;
- аудиоаппаратура;
- зеркальная стена;
- репетиционная форма: (для мальчиков: белая футболка, черные шорты, белые носки; для девочек: черное гимнастическое трико-купальник, черная , белые носки, балетки).
- коврики.

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения.

### **- информационное обеспечение**

дидактические материалы:

- наличие музыкальной фонотеки;
  - наличие видеозаписей;
  - наличие наглядных пособий и методических разработок, специальная литература.
- кадровое обеспечение

Для реализации ознакомительной программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику ОДО, имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

## **2.3. Формы аттестации**

Оценка результативности освоения программы (деятельности) учащихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних учащихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же учащегося (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная система контроля успеваемости и аттестации учащихся, обучающихся по данной программе. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется педагогом, ведущим предмет.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце года по окончании изучения программы и фиксируется в соответствующей документации.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится проверка исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходной проверкой и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

#### **Формы контроля.**

Наблюдение - применяется педагогом как средство анализа степени сформированности практических умений.

Викторины - ведут учет усвоения теоретических знаний, полученных в процессе обучения.

Творческие задания - развивают музыкально-двигательные способности, художественное восприятие и вкус, определяют понимание учащимися выразительности отдельных элементов и музыки в передаче определенного содержания, развивают способность самостоятельно оценивать произведение.

### **2.4. Оценочные материалы**

#### **Зачетный лист по выполнению программы 1 года обучения.**

Группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Ф.И. учащегося	задания					результат
		Упражнения на гибкость	Упражнения на выворотность	Амплитуда шага	Растяжка	Музыкальность	
1							
2							
3							

#### **Зачетный лист по выполнению программы 2 года обучения.**

Группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Ф.И. учащегося	задания					результат
		исполнение марша в разных перестроениях	выворотность и подвижность коленного и тазобедренного суставов	прыжки	амплитуда шага	музыкальность	
1							

2							
3							

**Зачетный лист по выполнению программы 3 года обучения.**

Группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Ф.И. учащегося	задания					результат
		Сила и выносливость	Работа мышц брюшного пресса	прыжки	растяжка	музыкальность	
1							
2							
3							

**Зачетный лист по выполнению программы 4 года обучения.**

Группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Ф.И. учащегося	задания					результат
		Знание текста упражнений	Правильность исполнения упражнений	прыжки	растяжка	музыкальность	
1							
2							
3							

**Зачетный лист по выполнению программы 5 года обучения.**

Группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Ф.И. учащегося	задания					результат
		Знание текста упражнений	Правильность исполнения упражнений	прыжки	растяжка	Знание и исполнение комбинаций на середине	
1							
2							
3							

## 2.5. Методические материалы

Программа включает разные виды занятий:

- традиционное занятие
- комбинированное занятие
- открытое занятие
- занятие-игра, сказка, соревнование, путешествие
- беседа

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках общеобразовательной общеразвивающей программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

### Алгоритм учебного занятия.

Название этапа	Содержание деятельности педагога	Содержание деятельности учащихся	Результат
Организационный момент	Приветствие. Проверка готовности необходимых материалов. Проверка посещаемости. Напоминание ТБ.		Организация внимания.
Введение в тему	Сообщение темы и цели занятия.	«Поклон»	Моральный и эмоциональный настрой на занятие.

<p>Основная часть занятия</p>	<p>Повтор пройденного материала. Педагог проверяет знание материала, исправляет ошибки.</p>	<p>Выполняют поставленные цели и задачи педагога</p>	<p>Грамотное исполнение упражнения. Разогрев мышечного аппарата.</p>
<p>Разучивание нового материала</p>	<p>Разучивание нового материала, по учебному графику. Педагог показывает новые элементы, н. Следит за правильностью исполнения, корректирует.</p>	<p>Выполняют задания педагога.</p>	<p>Усвоение нового материала</p>
<p>Заключительная часть.</p>	<p>Подведение итогов. Анализ результатов.  Педагог отмечает удачные моменты занятия, показывает, на примере каждого, что именно было хорошо.</p>	<p>Слушают педагога. Участвуют в анализе занятия.  Исполняется «поклон».</p>	<p>Поставленные цели и задачи выполнены, новый материал разучен, ранее выученный закреплён. Дальнейшая мотивация получена.</p>

### **Раздел 3. Воспитательная работа.**

#### **1. Характеристика ОХА «Первоцвет»**

Деятельность объединения «Первоцвет» имеет Физкультурно-спортивную направленность (ДООП «Силовая гимнастика»).

Количество учащихся ОХА «Первоцвет» (Кнопочки), составляет 17 человек.

Учащиеся имеют возрастную категорию детей от 10 до 15 лет.

Формы работы – групповые.

#### **2. Цель, задачи и результат воспитательной работы**

**Цель**-создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Цели воспитания:**

- музыкально-хореографическое воспитание детей, выявление индивидуальных творческих способностей каждого ребенка через танец к сценической концертной деятельности, как к виду творческой деятельности;
- формирование целостного представления об окружающем мире и высоких нравственных идеалах.

#### **Задачи воспитания:**

- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.
- воспитание культуры поведения и чувства прекрасного.

#### **3. Виды, формы и содержание деятельности.**

##### **Тематические модули программы воспитания.**

##### **3.1. Модуль «Учебное занятие».**

Учебные занятия направлены на раскрытие творческого потенциала ребенка, получение опыта познания себя и преобразования окружающего мира по законам красоты, повышают общекультурный уровень детей.

##### **3.2. Модуль «Детское объединение».**

В деятельности детских объединений используются следующие формы воспитательной работы:

- Групповые – досуговые, развлекательные, игровые программы (конкурсы, квесты, викторины, театрализации, интеллектуальные игры) и информационно-просветительские мероприятия познавательного характера

(выставки, экскурсии, круглые столы, мастерклассы, тематические программы, тренинги).

### **3.3. Модуль «Воспитательная среда».**

Спецификой осуществления воспитательного процесса в МАУДО ЦТ «Родные истоки» как в учреждении дополнительного образования является создание воспитательной среды, которая формирует уровень притязаний личности и ее достижений; среды, в которой обучающийся научится уважительному и продуктивному взаимодействию с другими людьми и получит опыт социально-значимой коллективной творческой деятельности.

Это, прежде всего:

- главные традиционные общие мероприятия;
- летние оздоровительные программы;
- познавательно-развлекательные программы;
- фестивальная деятельность;
- открытые дискуссионные площадки;
- общие родительские и ученические собрания;
- спортивно-оздоровительная деятельность: Дни здоровья, спортивные соревнования, тематические мероприятия по спорту;
- досугово-развлекательная деятельность;
- праздничные мероприятия, посвященные календарным датам: День Матери, День Учителя, День защитника Отечества, День 8 Марта, День Победы, День защиты детей и др.

### **3.4. Модуль «Работа с родителями»**

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года).
- Оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.
- Воспитательные мероприятия и семейные праздники.

### **3.5. Модуль «Профессиональное самоопределение».**

Формы и виды деятельности учащихся:

- творческая деятельность учащихся;
- практическая деятельность;
- беседы с представителями различных творческих коллективов;
- изучение традиций, культуры своего народа, участие в конкурсах.

### **3.6. Модуль «Профилактика».**

**Направления деятельности:**

- в рамках воспитательной деятельности каждого детского объединения изучать темы, включенные в дополнительную образовательную программу о здоровом образе жизни, противопожарной, дорожной, информационной, антитеррористической безопасности, правового просвещения;
- организация и проведение различных мероприятий и акций, направленных на решение задач профилактической работы, в рамках плана работы социального педагога;
- психолого-педагогическое сопровождение обучающихся через проведение консультаций, бесед, тренингов по определенным тематикам (по запросу).

**Календарный план воспитательной работы  
объединения ОХА « Первоцвет»  
на 2023-2024 учебный год  
Педагог Орлова Виктория Игоревна**

№	Дата	Мероприятие	Модуль	Аудитория	Ответственный
1.	01.-02.09.	День открытых дверей.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО -Орлова В.И.
2.	сентябрь	Первичный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта. Антинаркотическое мероприятие «Стиль жизни - здоровье». Заседание клуба «Подросток и закон» «Я имею право». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО -Орлова В.И.

3.	03.09.	День солидарности в борьбе с терроризмом.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог организатор ЦТ -Носачева О.В. Социальный педагог ЦТ
4.	сентябрь	Родительское собрание	Работа с родителями	родители учащихся	Педагог ДО - Орлова В.И.
5.	сентябрь	Оформление информационно	Работа с родителями	родители	заместители директора,

		го «Уголка для родителей»			Педагог-организатор
6.	01.10.	Международный день пожилых людей.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ -Носачева О.В.
7.	октябрь	Проведение учений по эвакуации при ЧС и ГО. Антинаркотическое мероприятие «Сумей сказать нет». Заседание клуба «Подросток и закон» «Закон» «Поведение в общественных местах». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И.  Ответственный за ЧС и ГО  Социальный педагог
8.	05.10.	День учителя	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог организатор ЦТ -Носачева

					О.В.
9.	28. 11.	День матери в России.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ -Носачева О.В.
10.	ноябрь	Проведение бесед в объединениях по антикоррупционному поведению учащихся. Антинаркотическое мероприятие «Я выбираю	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И.  Социальный педагог

		жизнь». Заседание клуба «Подросток и закон» «Преступление и наказание». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».			
11.	Ноябрь	Муниципальный этап краевого конкурсафестиваля детского творчества «Светлый праздник – Рождество Христово»	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог организатор ЦТ

12.	12.12.	День конституции Российской Федерации.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
13.	декабрь	Проведение бесед антинаркотической направленности. Антинаркотическое мероприятие «Не потерять себя». Заседание клуба «Подросток и закон» «Человек, личность, гражданин». Интерактивное занятие по БДД «Азбука	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Социальный педагог

		пешехода».			
14.	декабрь	Открытые занятия для родителей в объединениях	Воспитательная среда	родители	Педагог ДО - Орлова В.И.
15.	27-31.12	Новый год	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.

16.	январь	Повторный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта. Антинаркотическое мероприятие «В мире соблазнов». Заседание клуба «Подросток и закон» «Как защитить свои права?». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И.  Социальный педагог
17.	27.01	. День освобождения ст.Новопокровск ой от немецкофашистских захватчиков	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И. Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
18.	февраль	Муниципальный этап краевого конкурсафестиваля	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И.

		«Молодые дарования Кубани»			Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
--	--	----------------------------	--	--	--------------------------------------

19.	февраль	Антинаркотическое мероприятие «Будь здоров». Заседание клуба «Подросток и закон» «Мы защитники Отечества». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Воспитательная	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И.  Социальный педагог
20.	23.02.	День защитника Отечества.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И.  Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
21.	08.03	Международный женский день.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И.  Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.

22.	март	Проведение бесед в объединениях об информационной безопасности. Антинаркотическое мероприятие «Сила выбора». Заседание клуба «Подросток и закон» «Как не стать жертвой преступления». Интерактивное занятие по	Воспитательная	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И.  Социальный педагог
-----	------	--	----------------	-------------	--

		БДД «Азбука пешехода».			
23.	апрель	Муниципальный этап краевого смотра-конкурса «Моя Кубань – мой дом родной»	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И.  Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.

24.	апрель	Проведение бесед о здоровом образе жизни «Антинаркотическое мероприятие» «Привычки» Заседание клуба «Подросток и закон» «Кто кого, или подросток в мире вредных привычек». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».	Профилактика	Учащиеся ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И.  Социальный педагог
25.	апрель	Открытые занятия для родителей в объединениях	Воспитательная среда	родители	Педагоги ДО -Федянина Л.А. -Орлова В.И.
26.	май	Проведение бесед по правилам поведения на дорогах, в общественных местах в летнее время, по правилам поведения у водоемов. Антинаркотичес	Профилактика	Учащиеся ЦТ Родительская общественность	Педагог ДО - Орлова В.И.  Социальный педагог

		кое мероприятие «Не дай себя обмануть». Заседание клуба «Подросток и закон» Правовая игра «Умники и умницы». Интерактивное занятие по БДД «Азбука пешехода».			
27.	09.05.	День Победы.	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И.  Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
28.	май	Родительское собрание	Работа с родителями	родители учащихся	Педагог ДО - Орлова В.И.
29.	1.06.	День защиты детей. Церемония награждения лучших учащихся ЦТ «Будь первым»	Воспитательная среда	Детские объединения ЦТ	Педагог ДО - Орлова В.И..  Педагог организатор ЦТ Носачева О.В.
30.	в течение учебного года	Размещение правил поведения в общественных местах на информационных стендах ЦТ и на сайте учреждения.	Профилактика	Учащиеся ЦТ Родительская общественность	Педагог ДО - Орлова В.И.  Социальный педагог

31.	в течение учебного года	Размещение на информационном стенде ЦТ материалов по профилактике правонарушений	Профилактика	Учащиеся ЦТ Родительская общественность	Педагог ДО - Орлова В.И.  Социальный педагог
		среди подростков.			
32.	В течение учебного года	Индивидуальные консультации	Работа с родителями	родители	Педагог ДО - Орлова В.И.

### Список рекомендованной учебно-методической литературы

1. Вихрева, Н.А. Экзерсис на полу / Н.А. Вихрева, – М.
2. Воланова А. Л. Основы классического танца : учебник для студентов вузов / А. Л. Воланова. – М.: Высш. шк.
3. Годик, М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М.Бирамидзе, Т.Г. Киселева – М.: Советский спорт.
4. Звездочкин В. А. Классический танец : учебник для студентов вузов. / В. А. Звездочкин. – М.: ВЛАДОС.
5. Костровицкая В. Школа классического танца / В.Костровицкая, Писарев А. – М.: Норма: Норма-Инфра-М.
6. Кряж, В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика / В.Н. Кряж, Э.В.Ветошкина, Н.А. Боровская– Минск: Полымя.
7. Мессерер А. Уроки классического танца / А.Мессер. // Школа психолога: прил. к газ. «Первое сент.» - 2006.
- 8.Тоббас, М. Растягивайся и расслабляйся / М. Тоббас, М.Стюарт.

### Основная литература

1. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике. – СПб.
2. Виноградова Н.А., Позднякова Н.В. Сюжетно - ролевые игры для старших дошкольников: практическое пособие». 2-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2008.
3. Воспитание индивидуальности. Учебно-методическое пособие под ред. Е.Н. Степанова. М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Кайл Р. Детская психология: Тайны психики ребенка (психологическая энциклопедия), СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.
5. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, М., 2007.

6. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. Метод. пособие (С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.,Т Корнеева и др.), М.: Айрис-пресс, 2006.
7. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. Спб.: Речь, 2007.
8. Художественная гимнастика. Учебник под общ. ред. проф. Карпенко Л.А. М., 2003.