

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31 августа 2017 г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУДО
«Дворец творчества»
№ 310-01.09 от 01.09.2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«СПОРТИВНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»**

Автор – педагог дополнительного образования
Шаркова Людмила Юрьевна

Срок реализации программы- 8 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последнее время все большую тревожность вызывает то, что среди детей очень развита гиподинамия. Занятия компьютером, сидячий образ жизни отрицательно сказываются на здоровье детей. Занятия физкультурой и спортом - необходимое условие для гармоничного развития личности. В наше время, когда процент здоровых детей катастрофически снижается, огромное значение отводится занятиям в коллективах, включающих физическую нагрузку. Спортивная хореография – искусство синтетическое, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми. Умение владеть своим телом, запоминать композиции под музыку, моментально ориентироваться в предложенной ситуации развивает в обучаемых память, логику мышления. Занятия в группе учат жить в коллективе, воспитывают чувство взаимопонимания и поддержки. В то же время, возрастает ответственность за свою подготовку и показываемый результат. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Отличие данной дополнительной общеразвивающей программы от существующих программ по спортивной хореографии состоит в том, что в данной программе учтен личный опыт педагогов по художественной гимнастике и хореографов, а также распределение учебных часов в соответствии с нормативными документами учреждения. Особенность данной программы состоит и в том, что ведутся занятия по художественной и танцевальной гимнастике параллельно с подготовкой к сценической деятельности: отдельные композиции с элементами танца, гимнастики; хореографические композиции с тематической направленностью

Программа объединения «Спортивная хореография» относится к физкультурно-спортивной направленности согласно Уставу учреждения. Вид программы – модифицированная.

Данная программа соответствует нормативным документам: Федеральному закону № 273 "Об образовании в РФ", Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008), уставу учреждения.

Предусматривается возможность внесения в данную программу изменений и дополнений с учетом специфики образовательного учреждения.

Программа учитывает научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса спортсменок – гимнасток на различных этапах многолетней подготовки.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменок - гимнасток, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

Зачисление детей производится путем конкурсного отбора, частично позаимствованного при отборе в группы художественной гимнастики в соответствии с физическими данными. Но не все дети обладают феноменальными способностями, которые требуются для подготовки спортсменок-гимнасток. Часто родители хотят видеть своих детей всесторонне развитыми

- физически, танцевально, музыкально, но в то же время не хотят для детей чрезмерных физических нагрузок современного спорта. Данная программа отвечает социальному заказу и пожеланиям родителей. В процессе обучения осуществляется подготовка по различным современным направлениям хореографии, балета, танца, художественной гимнастики, к подростковому возрасту девочки обладают высоким исполнительским мастерством и широким диапазоном стиля. В результате удовлетворяется потребность в показательных выступлениях и соревнованиях на конкурсах различного уровня.

Состав обучающихся.

Данная дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей 5 - 13 лет. Рассчитана на 8 лет обучения. Основное условие для поступления - желание обучаемого овладеть навыками художественной и танцевальной гимнастики. До занятий допускаются дети, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными по состоянию здоровья для данного вида спорта. Основной принцип обучения в объединении - не навреди своему здоровью.

Структура работы детского объединения построена следующим образом:

а) Группа начальной подготовки 1-2 годов обучения: в группе 15 человек. Программа рассчитана на 4 часа в неделю, занятия проводятся 2 раза по 2 часа.

б) Группы учебно-тренировочные 3, 4 и далее годов обучения: в группах по 12-15 человек, программа рассчитана на 6 часов в неделю, занятия проводятся 2 раза по 3 часа.

Цель программы – развитие творческих способностей детей через занятия художественной гимнастикой, содействуя всестороннему гармоничному физическому развитию обучаемых и укреплению их здоровья, формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и спортивной хореографией в частности.

Задачи:

1. Обучающие:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в группе «спортивная хореография».
- формировать навыки исследовательской, проектной деятельности.

2. Развивающие:

- укреплять здоровье обучающихся;
- развивать физические способности (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функций равновесия, выносливости);
- развивать эстетические способности (музыкальности, танцевальности, артистизма);
- развивать творческие способности детей.

– Воспитывающие:

- воспитывать силу воли, выносливость, терпение для получения положительного результата;
- воспитывать терпимость друг к другу, коммуникативность;
- воспитывать личностные качества, способность к адекватной самооценке, познавательные и созидательные способности обучающихся, содействуя всестороннему гармоничному физическому развитию обучаемых и укреплению их здоровья ;
- воспитывать санитарно-гигиенические навыки.
- прививать интерес и потребность к занятиям и формированию здорового образа жизни.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической (ОФП и СФП), хореографической, акробатической, предметной и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями возрастающего мастерства гимнасток.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки гимнасток. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, педагог может вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, физическую (ОФП и СФП), хореографическую, акробатическую, предметную и психологическую.

В отдельный раздел выделены проблемы повышения уровня общефизической подготовки, ее значения и места в многолетнем учебно-тренировочном процессе. Контрольные нормативы по оценке уровня физической подготовленности и выполнению разрядных нормативов приведены в таблицах.

В разделе «Психологическая подготовка» даны дополнительные сведения, которые могут педагогам и спортсменкам в подготовке и выступлениях на ответственных соревнованиях, концертах, фестивалях и конкурсах.

Учебный материал для теоретических занятий изложен в разделе программы «Теоретическая подготовка».

Разделы программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых, творческих людей. *При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, педагог может по своему усмотрению вносить изменения в сроки ознакомления с отдельными темами. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.*

В группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «от простого к сложному».

Уровни подготовки – стартовый (1 год обучения), базовый (2-4 год обучения), продвинутый (5-8 год обучения)

Задачи стартового уровня – предварительная подготовка (5-блет):

1. Укреплять здоровье и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формировать правильную осанку и гимнастический стиль («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

4. Специально- двигательная подготовка – развивать умение ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
5. Начальная техническая подготовка .
6. Начальная хореографическая подготовка – осваивать простейшие элементы классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально – двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку.
8. Прививать интерес и потребность к регулярным занятиям.
9. Участвовать в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

Задачи базового уровня – начальная спортивная и хореографическая подготовка (7-11 лет):

- 1-2. То же, что и на предыдущем этапе.
3. Углублённая и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально- двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
5. Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп (4-6 элементов средней группы трудности, 2-4 элемента высшей группы трудности, 3-4 фундаментальных группы и 1-2 манипуляций).
7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.
10. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
11. Регулярное участие в выступлениях, концертах, конкурсах.

Продвинутый уровень – углубленная спортивная и хореографическая подготовка (12 лет и старше) :

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростносиловых качеств.
2. Планомерное освоение возрастающих нагрузок.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надёжности (стабильности) исполнения композиций
4. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.
5. Совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
6. Развитие творческих способностей.
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточение и мобилизации.
8. Активная концертная, конкурсная деятельность.

Ожидаемые результаты :

Стартовый уровень:

- выполнение нормативов по общей физической подготовке (п. 1-5);
- исполнение хореографических этюдов;

Базовый уровень:

- выполнение нормативов юношеских разрядов;
- коллективное исполнение детского танца, групповые композиции с предметом (хореограф. подготовка);

Продвинутый уровень:

- овладение техникой танца и артистическим мастерством, активное проявление творческих способностей
- содействие осознанному выбору подростком деятельности, которая в дальнейшем может стать его профессией и судьбой.

Задачи по годам обучения:

Задачи 1 года обучения

1. Обучить основными видами ходьбы, бега.
2. Обучить понятию правильной постановки тела.
3. Дать представление классических позиций рук, ног. Научить простейшему комплексу классического экзерсиза (комплекс № 1).
4. Сдать зачет по ОФП и СФП, соответствующий 1 году обучения .
5. Познакомить с основными терминами художественной гимнастики .
6. Освоить композиции (связки элементов), освоить начальную предметную подготовку со скакалкой, мячом.

Задачи 2 года обучения

1. Овладеть комплексом № 2 классического экзерсиза.
2. Научить умению продолжительное время стоять на высоких полупальцах.
3. Овладеть простейшими акробатическими элементами (“мост”, “колесо”, кувырки).
4. Предметная подготовка с обручем.
5. Овладеть усложненными танцевальными композициями.
6. Научить распознавать основные музыкально- двигательные средства.
7. Зачет по ОФП и СФП, соответствующий 2-ому году обучения.

Задачи 3 года обучения

1. Овладеть комплексом 3 классического экзерсиза.
2. Зачет по ОФП и СФП, соответствующий 3-ому году обучения.
3. Предметная подготовка с лентой, предметами, несвойственными худ. гимнастике (шарф, гимн. палка, вымпел и др.).
4. Познакомить с элементами народного танца.

Задачи 4 года обучения

1. Зачет по ОФП и СФП, соответствующий 4-ому году обучения.
2. Познакомить с элементами классического танца и освоение связок элементов народного и классических танцев
3. Овладеть усложненными акробатическими элементами/ переворот вперед, перекидка через руку, кувырок с прыжка.
4. Выполнять движения с высокой амплитудой.

Задачи 5 - 6 года обучения

1. Овладеть хореографическими композициями, включающими элементы народного, классического, современного танца. Выступление в концертах, спортивных праздниках.

Задачи 7 года обучения и старше

1. Участвовать в сценических постановках, спортивных праздниках, конкурсах областных, федерального уровня, международных.
2. Овладеть джазовыми композициями в стиле “МОДЕРН”. Уметь выразительно, музыкально, синхронно исполнять хореографические композиции.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

по годам обучения

Проверка знаний и умение осуществляться путем зачетов по ОФП (общефизической подготовке) и СФП (специально-физической) подготовке, соревнований, участия в концертах, спортивных праздниках, конкурсах.

Предметные результаты:

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Физическая культура и спорт: понятие о физической культуре и спорте, их роль в развитии человека.
2. История развития и современное состояние гимнастики.
3. Строение и функции организма человека.
4. Понятие общей и специальной физической подготовке. Правило построения и проведения комплексов.
5. Ошибки, их предупреждение и исправление в технике исполнения.
6. Основы музыкальной грамоты. Значение музыки в танцевальной гимнастике и хореографии.
7. Режим, питание и гигиена.
8. Травмы и заболевания. Меры профилактики, первая помощь.
9. Краткая характеристика соревнования, концерта, показательного выступления, конкурса.

Регулятивные действия:

Регулятивные действия – обеспечивают организацию обучающимся своей учебной деятельности. К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к определению препятствий.

В изучении программы «Спортивная хореография» важно ясно представлять цель предмета, а именно, что музыкальные произведения и движения тела в хореографических номерах, представляющие настоящее искусство, - это мысль, выраженная в виде звуков и движений, которые провозглашают духовно-нравственные ценности человечества.

1 год обучения

1. Овладение основными видами ходьбы, бега.
2. Понимание правильной постановки тела.
3. Знание классических позиций рук, ног. Овладение простейшим комплексом классического экзерсиза (комплекс № 1).
4. Сдать зачет по ОФП и СФП, соответствующий 1 году обучения.
5. Знакомство с основными терминами танцевальной гимнастики.
6. Освоение композиций (связок элементов), освоение начальной предметной подготовки со скакалкой, мячом.

2 год обучения

1. Овладение комплексом № 2 классического экзерсиза.
2. Умение, продолжительное время стоять на высоких полупальцах.

3. Овладение простейшими акробатическими элементами (“мост”, “колесо”, кувырки).
4. Предметная подготовка с обручем.
5. Овладение усложненными танцевальными композициями.
6. Распознавание основных музыкально- двигательных средств.
7. Зачет по ОФП и СФП, соответствующий 2-ому году обучения.

3 год обучения

1. Овладение комплексом 3 классического экзерсиза.
2. Зачет по ОФП и СФП, соответствующий 3-ому году обучения.
3. Предметная подготовка с лентой, предметами, несвойственными худ. гимнастике (шарф, гимн. палка, выпела и др.).
4. Знакомство с элементами народного танца.

4 год обучения

1. Зачет по ОФП и СФП, соответствующий 4-ому году обучения.
2. Знакомство с элементами классического танца и освоение связок элементов народного и классических танцев
3. Овладение усложненными акробатическими элементами/ переворот вперед, перекидка через руку, кувырок с прыжка.
4. Выполнение движений с высокой амплитудой.

5 год обучения - 6 год обучения

1. Овладение хореографическими композициями, включающими элементы народного, классического, современного танца. Выступление в концертах, спортивных праздниках.

7 год обучения и старше

1. Участие в сценических постановках студии “МИГ”, спортивных праздниках, конкурсах областных, федерального уровня, международных.
2. Овладение джазовыми композициями в стиле “МОДЕРН” . Умение выразительно, музыкально, синхронно исполнять хореографические композиции.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности занимающихся. В психологической подготовке можно выделить:

- базовую;
- психологическую подготовку к занятиям
- психологическую подготовку к концертам и конкурсам.

Базовая психологическая подготовка:

- развитие внимания, представлений, ощущений, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности, способностей к самоанализу;
- формирование нравственных и волевых качеств;
- формирование специальных знаний о психике человека.

Подготовка к занятиям:

- постановка перед воспитанницей трудных, но выполнимых задач;

- убеждение учащейся в ее возможностях;
- одобрение ее попыток достичь успеха;
- поощрение достижений;
- примеры выдающихся спортсменов и танцовщиков;
- личный пример.

Подготовка к выступлениям:

- формирование значимых мотивов концертной деятельности;
- овладение методикой формирования состояний «боевой готовности», уверенности в себе, своих силах;
- разработка индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий;
- формирование эмоциональной устойчивости к стрессу.

Личностные учебные действия по программе «Спортивная хореография» выражается в стремлении реализации своего творческого потенциала, готовности выражать и отстаивать свою эстетическую позицию; в формировании ценностно-смысловых ориентаций и духовно-нравственных оснований, развития самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма.

Познавательные универсальные действия: Приобщение к шедеврам мирового танцевального искусства способствуют формированию целостной художественной культуры мира, воспитанию патриотических убеждений, толерантности жизни в поликультурном обществе, развитию творческого, символического, логического мышления, воображения, памяти и внимания, что в целом активизирует познавательное и социальное развитие обучающегося.

Форма и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Форма организации занятий – всем составом объединения и индивидуально.

Занятия носят учебно-тренировочный характер.

Занятия проводятся на русском языке.

Учебная группа состоит из 10-15 детей, количество часов в неделю зависит от года обучения.

Учебно-тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой учебно-тренировочного процесса является занятие - академический час (45 минут). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия определяется возможностями и подготовленностью занимающихся: в группах НП - 2 часа, УТ - 3 часа. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю зависит от этапа подготовки и года обучения (табл. 1).

Материальное обеспечение программы:

- Наличие просторного светлого зала с ковровым покрытием.
- Магнитофон, кассеты, диски с записями музыкального сопровождения.
- Спортивные предметы для занятий художественной гимнастикой: мячи, скакалки, ленты, булавы и т.д.

- Дидактический материал: литература, журналы, видеокассеты, фильмы о здоровом образе жизни, об истории художественной гимнастики, о значении физкультуры и спорта в жизни человека, о режиме, питании, гигиене спортсменов, о строении человека и т.д.

Формы подведения итогов реализации программы.

1. сдача зачетов
2. выполнение нормативов по общей физической подготовке
3. участие в концертах, конкурсах различного уровня.

ДИАГНОСТИКА ПРОГНОЗИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Ожидаемый результат	Критерии	Показатель	Методы педагогической диагностики
Обучения			
Освоение учебного материала	Овладение основными приемами и методами работы, стремление к познанию и творчеству	Выполнение нормативов, умение использовать различные методы в работе, умение воспринимать, понимать, запоминать	Наблюдение, опрос, анализ, творческое выступление, выход на результат
Приобретение практических навыков в работе.	Способность выполнять определенные приемы работы.	Использование практических навыков в самостоятельной работе.	Наблюдение, анализ, выступления, концерты, соревнования
Наличие навыков творческой деятельности.	Склонность к воображению, способность реализовать себя творчески	Оригинальное воплощение идей в творческой деятельности, в создании программ выступлений	Участие концертах, конкурсах, соревнованиях
Наличие навыков исследовательской, проектной деятельности.	Способность придумывать, проектировать, экспериментировать.	Владение методиками анализа, исследования, проектирования	Наблюдение, анализ.
Воспитания.			
Сформированность нравственных качеств.	Стремление к нравственным поступкам, способность к уживчивости в коллективе.	Ответственность к себе и уважение к деятельности других.	Беседы, наблюдение.
Сформированность коммуникативной культуры	Общительность, доброжелательность, взаимопонимание.	Дружный коллектив, взаимовыручка, взаимопомощь.	Наблюдение, анализ
Способность к адекватной самооценке.	Умение самокритично относиться к себе, взвешивать свои способности.	Умение анализировать свои поступки и поступки своих товарищей.	Беседы, наблюдение, обсуждение.
Сформированность волевых качеств.	Стремление к самосовершенствованию.	Самоконтроль, эмоциональная уравновешенность.	Беседа, наблюдение.
Развития.			

Ожидаемый результат	Критерии	Показатель	Методы педагогической диагностики
Динамика развития творческих способностей.	Самостоятельные творческие решения, способность фантазировать, развиваться.	Участие в создании танцев, творческих выступлений..	Наблюдение, анализ начальных и итоговых работ.
Динамика развития физических способностей	Определение гибкости.	Сдача нормативов.	Наблюдение, анализ начальных и итоговых срезов.
Проявление творческой активности.	Стремление к творческой деятельности.	Активное участие в учебном процессе, конкурсах, , соревнованиях различного уровня.	Оценивание творческих достижений, наблюдение.
Проявление устойчивого интереса к изучаемому предмету.	Желание узнавать новое в своем направлении, быть востребованным.	Длительное пребывание в коллективе, творческие показатели.	Учет сохранности контингента , беседы, мотивы выбора изучаемого направления.

Оценка результатов итогов работы по программе

Формы контроля	Задачи	Результативность
Контрольные задания по темам.	Усвоение программы. Организация индивидуальных занятий.	Промежуточный результат (в журналах). Возможная корректировка форм учебного процесса.
Творческие конкурсы, соревнования внутри коллектива.	Стимуляция индивидуального творческого роста.	Индивидуальные результаты.
Открытые показательные выступления обучающихся	Закрепление приобретенных навыков, демонстрация достигнутых результатов.	Итоговый результат (с подробной оценкой – характеристикой каждого участника).
Концерты, конкурсы, фестивали различного уровня (областные, Российские, международные)	Стимуляция коллективного и индивидуального творчества.	Коллективные и индивидуальные результаты (с оценкой жюри, грамоты, дипломы).

Основные формы промежуточной аттестации.

Выполнение программы отслеживается путем проведения диагностики которые проводятся 2 раза в год.

Виды проверки результатов: тематический, текущий.

Формы контроля: см. выше.

Контроль:

- текущий - наблюдение за выполнением приемов и методов в работе, беседы, анализ работы и поведения в коллективе.

- промежуточный – участие в соревнованиях, конкурсах. Периодичность контроля – 2 раза в год , итоги диагностики заносятся в диагностические карты.

Параметры контроля:

1. Познавательные навыки и способности:
 - умение усваивать материал, выполнять спортивные нормативы
 - практическое применение знаний и умений.
2. Творческие способности.
 - самостоятельность в выборе
 - индивидуальность в работе,
 - способность к восприятию неоднозначного контекста (находки, новые идеи).
3. Эмоционально-волевые свойства.
 - настойчивость в достижении цели (доводить начатое дело до конца),
 - уважение к другим,
 - независимость в мышлении (своя точка зрения).

Формы подведения итогов реализации программы.

1. сдача зачетов
2. выполнение нормативов по общей физической подготовке
3. в показательных выступлениях, концертах, соревнованиях внутри коллектива (промежуточный результат),
4. участие в концертах, конкурсах различного уровня.

II. Учебно-тематический план.

№ пп	Содержательные компоненты	Количество часов											
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения		
		все го	Из них теория	Из них практика	все го	Из них теория	Из них практика	все го	Из них теория	Из них практика	все го	Из них теория	Из них практика
1	Техника и теория спортивной хореографии	70	10	60	106	26	80	106	26	80	116	30	86
2	Общая физическая подготовка - ОФП общеукрепляющие упражнения - развитие гибкости - развитие координации - развитие прыгучести	50	10	40	70	15	55	70	15	55	60	15	45
3	Специальная подготовка - предметная подготовка - акробатика	24	8	16	40	10	30	40	10	30	40	10	30
ИТОГО		144	28	116	216	51	165	216	51	165	216	55	161

№ пп	Содержательные компоненты	Количество часов											
		5 год обучения			6 год обучения			7 год обучения			8 год обучения		
		все го	Из них тео- рия	Из них прак- тика	все го	Из них тео- рия	Из них прак- тика	все го	Из них тео- рия	Из них пра- кти- ка	все го	Из них тео- рия	Из них прак- тика
1	Техника и теория спортивной хореогра- фии	140	30	110	140	30	110	160	30	130	160	30	130
2	Общая физическая подготовка - ОФП общеукрепляю- щие упражнения - развитие гибкости - развитие координации - развитие прыгучести	80	15	65	80	15	65	70	15	55	70	15	55
3	Специальная подго- товка - предметная подго- товка - акробатика	68	15	53	68	15	53	58	10	48	58	10	48
ИТОГО		288	60	228	288	60	228	288	55	233	288	55	233

Ш. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Техническая и теоретическая подготовка гимнастки.

Теоретическая подготовка.

Значение художественной гимнастики и спортивной хореографии в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания. Влияние физических тренировок на развитие организма. Прикладное значение гимнастики. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале.

Правила, обязанности и действия гимнасток на занятиях. Специфика формы одежды на занятиях. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в криминальной ситуации.

Гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды и обуви.

Планирование спортивной тренировки. Планирование учебно-тренировочного процесса в гимнастике и хореографии. Круглогодичные тренировки. Периоды и этапы годичного цикла тренировок, их задачи и содержание. Понятия «предметы» в гимнастике.

Техническая подготовка

Понятие о технике гимнастики, ее значение для достижения высоких спортивных результатов. Особенности хореографической подготовки гимнасток.

2. Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия

Задачи ОФП. Систематизация круглогодичного тренировочного процесса. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации. Взаимосвязь физической, технической, волевой и психологической подготовок. Разминка, заминка, их значение и содержание. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсменке-гимнастке: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Специфические особенности разминки. Роль и значение специальной физической подготовки.

Практические занятия.

Разминочные упражнения. Ходьба, бег. Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание, вращения, махи, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Спортивные и подвижные игры: на внимание, сообразительность, координацию.

упражнения с предметами.

3. Специальная подготовка

Включает правильную технику выполнения элементов. Условия проведения зачетных соревнований и показательных выступлений. Основы безопасности на занятиях и концертных выступлениях. Действия участников в аварийных ситуациях.

Упражнения по развитию навыков художественной гимнастики и спортивной хореографии. Уметь выполнять композицию под музыку без предмета.

1. Техническая и теоретическая подготовка гимнастики.

Второй годичный цикл предполагает закрепление знаний, умений и навыков, полученных в первом цикле, совершенствование техники выполнения элементов.

1. Теоретическая подготовка.

Планирование деятельности детского объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности и роста индивидуальных результатов гимнасток, определение задач и целей на 2-й год обучения.

Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале.

Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в экстремальных ситуациях. Правила пожарной безопасности. Польза и вред огня. Личная гигиена занимающихся художественной гимнастикой и спортивной хореографией.

2. Техническая подготовка.

Закрепление правильного выполнения техники элементов : поворот, равновесие, прыжок и элементов на гибкость. Правильное выполнение хореографического экзерсиса.

2. Общая физическая подготовка.

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства гимнасток. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых гимнастке: гибкость , координация , сила, выносливость.

Гимнастические упражнения, подвижные игры и упражнения. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление. Спортивная ходьба.

Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная. Специфические особенности бега : острый , мягкий и д.т.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на развитие гибкости ног (шпагаты на поперечный и продольный), так же на развитие гибкости позвоночника (мосты, наклоны и т.д.).

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, упражнения с предметами.

3. Специальная подготовка.

Предметная подготовка: скакалка. Нормативные требования и условия проведения соревнований по художественной гимнастике. Основы безопасности при участии в соревнованиях. Уметь выполнять 2 композиции под музыку : бес предмета и со скакалкой.

3 год обучения.

1. Техническая и теоретическая подготовка .

Третий годичный цикл предусматривает совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1 и 2 годы обучения. Увеличение учебно - тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Совершенствование технических приемов.

1. Теоретическая подготовка.

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей на 3 -й год обучения. Место и время проведения занятий.

Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале, на выезде на соревнования.

2. Техническая подготовка.

Совершенствовать технику выполнения элементов , соответствующего разряда: повороты, равновесие , прыжки , элементов на гибкость , а так же предметная подготовка. Правильное выполнение хореографического экзерсиса. Знать основы музыкальной грамотности.

1. Общая физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движений, произвольного расслабления. Значение морально-волевой подготовки для занятий спортом. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства гимнастки. Увеличение нагрузки по времени на развитие гибкости позвоночника и суставов ног.

Развитие специальных качеств, необходимых гимнастке .

Упражнения на развитие красоты выполнения элементов под музыку: хореография , индивидуальные прогоны композиции.

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на одной и двух ногах, упражнения с предметами.

3. Специальная подготовка.

Нормативные требования и условия проведения соревнований по художественной гимнастике. Положения о соревнованиях. Условия проведения соревнований .Предметная подготовка: уметь выполнять программу со скакалкой. Укрепление знаний выполнения элементов с обручем и мячом. Уметь выполнять композиции под музыку : бес предмета , скакалка , обруч.

4 год обучения.

1. Техническая и теоретическая подготовка гимнастики.

Четвертый годичный цикл предусматривает углубление знаний , полученных в 1-3 году обучения, совершенствование двигательных навыков, расширение функциональных возможностей организма, дальнейшее развитие специализированных восприятий гимнастки.

1. Теоретическая подготовка.

Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в экстремальной ситуации. Правила пожарной безопасности .Место и время проведения занятий.

Главная задача тренировочного процесса. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки.

Перспективы подготовки юных гимнасток на этапе углубленной тренировки.

Основы техники выполнения элементов по художественной гимнастике.

Общие основы методики обучения и тренировки в гимнастике.

Правила соревнований по художественной гимнастике. Права и обязанности участников соревнований.

Личный и врачебный контроль за состоянием здоровья.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь..

Основной задачей подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов выполнения композиций .Отработка отдельных элементов.

2. Общефизическая подготовка.

Основные задачи , принципы, методы и средства спортивных тренировок гимнастики. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Развитие основных физических качеств гимнастики: гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движения, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП. Значение морально-волевой подготовки для занятий спортом. Специфические особенности выполнения композиций.

Развитие специальных качеств, необходимых гимнастке.

Упражнения на развитие выносливости: выполнение двойных прыжков в скакалку (20 шт подряд), выполнение упражнений на время 4 мин. : упражнения на брюшной пресс, упражнения на выносливость мышц спины , упражнения на выносливость мышц ног и рук. *Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером, упражнения с предметом.

3. Специальная подготовка.

Нормативные требования к участию в соревнованиях различного уровня. Положения о соревнованиях. Уметь выполнять композиции под музыку : бес предмета, скакалка, обруч и мяч.

5-6 год обучения.

1. Техническая и теоретическая подготовка гимнастики.

Пятый и шестой годичный цикл предусматривает углубление знаний , полученных в 1-4 году обучения, совершенствование двигательных навыков, расширение функциональных возможностей организма, дальнейшее развитие специализированных восприятий гимнастики.

1. Теоретическая подготовка.

Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале .Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в экстремальной ситуации. Правила пожарной безопасности .Место и время проведения занятий.

Главная задача тренировочного процесса. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки.

Перспективы подготовки на этапе углубленной тренировки.

Основы техники выполнения элементов .

Общие основы методики обучения и тренировки в спортивной хореографии.

Правила соревнований и конкурсов по спортивной хореографии. Права и обязанности участников соревнований.

Личный и врачебный контроль за состоянием здоровья.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь..

Основной задачей подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов выполнения композиций .Отработка отдельных элементов.

2. Общефизическая подготовка.

Основные задачи , принципы, методы и средства спортивных тренировок гимнастики. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Развитие основных физических качеств гимнастики: гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движения, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП. Значение морально-волевой подготовки для занятий спортом. Специфические особенности выполнения композиций.

Развитие специальных качеств, необходимых гимнастке.

Упражнения на развитие выносливости: выполнение двойных прыжков в скакалку (20 шт подряд), выполнение упражнений на время 4 мин. : упражнения на брюшной пресс, упражнения на выносливость мышц спины , упражнения на выносливость мышц ног и рук. *Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером, упражнения с предметом.

3. Специальная подготовка.

Нормативные требования к участию в соревнованиях различного уровня. Положения о соревнованиях. Уметь выполнять композиции под музыку : со скакалка, обруч , мяч , булавы , лента. Уметь выполнять экзерсис по хореографии. Знать музыкальную грамотность. Участвовать в танцевальных композициях для выступлений на сцене.

7 год обучения.

1. Техническая и теоретическая подготовка гимнастики.

Седьмой и последующие годовые циклы предусматривает углубление и совершенствование знаний , полученных в 2-6 годах обучения, совершенствование двигательных навыков, расширение функциональных возможностей организма, дальнейшее развитие специализированных восприятий гимнастики.

1. Теоретическая подготовка.

Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале .Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в экстремальной ситуации. Правила пожарной безопасности .Место и время проведения занятий.

Главная задача тренировочного процесса. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки.

Перспективы подготовки гимнасток на этапе углубленной тренировки.

Основы техники выполнения элементов по художественной гимнастике.

Общие основы методики обучения и тренировки гимнастике.

Правила соревнований по спортивной хореографии. Права и обязанности участников соревнований.

Личный и врачебный контроль за состоянием здоровья.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Основной задачей подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов выполнения композиций. Отработка отдельных элементов.

2. Общефизическая подготовка.

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок гимнастики. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировок. Развитие основных физических качеств гимнастики: гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движения, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП. Значение морально-волевой подготовки для занятий спортом. Специфические особенности выполнения композиций.

Развитие специальных качеств, необходимых гимнастке.

Упражнения на развитие выносливости: выполнение двойных прыжков в скакалку (20 шт подряд), выполнение упражнений на время 4 мин.: упражнения на брюшной пресс, упражнения на выносливость мышц спины, упражнения на выносливость мышц ног и рук. *Упражнения на развитие гибкости:* упражнения на растяжку, упражнения с партнером, упражнения с предметом.

3. Специальная подготовка.

Нормативные требования к участию в соревнованиях различного уровня. Положения о соревнованиях. Уметь выполнять композиции под музыку: со скакалка, обруч, мяч, булавы, лента. Уметь выполнять экзерсис по хореографии. Знать музыкальную грамотность. Участвовать в танцевальных композициях для выступлений на сцене. Иметь судейскую практику.

8 год обучения .

1. Техническая и теоретическая подготовка гимнастики.

Седьмой и последующие годовые циклы предусматривает углубление и совершенствование знаний, полученных в 2-6 годах обучения, совершенствование двигательных навыков, расширение функциональных возможностей организма, дальнейшее развитие специализированных восприятий гимнастики.

1. Теоретическая подготовка.

Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в экстремальной ситуации. Правила пожарной безопасности. Место и время проведения занятий.

Главная задача тренировочного процесса. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки.

Перспективы подготовки юных гимнасток на этапе углубленной тренировки.

Основы техники выполнения элементов по художественной гимнастике, хореографии.

Общие основы методики обучения и тренировки гимнастике.

Правила соревнований по художественной гимнастике. Права и обязанности участников соревнований.

Личный и врачебный контроль за состоянием здоровья. Травмы и заболевания.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь..

Основной задачей подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов выполнения композиций. Отработка отдельных элементов.

2. Общефизическая подготовка.

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок гимнастики. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Развитие основных физических качеств гимнастики: гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости, подвижности в суставах, равновесия, координации движения, произвольного расслабления. Организация и планирование индивидуальных (самостоятельных) тренировок по ОФП. Значение морально-волевой подготовки для занятий спортом. Специфические особенности выполнения композиций.

Развитие специальных качеств, необходимых гимнастке.

Упражнения на развитие выносливости: выполнение двойных прыжков в скакалку (20 шт подряд), выполнение упражнений на время 4 мин. : упражнения на брюшной пресс, упражнения на выносливость мышц спины, упражнения на выносливость мышц ног и рук.
Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером, упражнения с предметом.

3. Специальная подготовка.

Нормативные требования к участию в соревнованиях различного уровня. Положения о соревнованиях. Уметь выполнять композиции под музыку : со скакалка, обруч, мяч, булавы, лента. Уметь выполнять экзерсис по хореографии. Знать музыкальную грамотность. Участвовать в танцевальных композициях для выступлений на сцене. Иметь судейскую практику.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический и наглядный материал, технические средства обучения	Форма подведения итогов по темам
1.	Техника и теория спортивной хореографии	Практические занятия по овладению навыками, необходимыми для соразмерного развития физических качеств (тренировочные упражнения).	Метод наглядного восприятия (показ движения, видеоматериалов). Разучивание упражнений на основе методов наблюдения, сравнения, анализа.	Видеозаписи, аудиозаписи.	Зачет на занятиях.
2	Общая физическая подготовка ОФП общеукрепляющие упражнения развитие гибкости развитие координации развитие прыгучести	Практические занятия по овладению навыками, необходимыми для соразмерного развития физических качеств (тренировочные упражнения).	Метод наглядного восприятия (показ движения, видеоматериалов). Разучивание упражнений на основе методов наблюдения, сравнения, анализа.	Видеозаписи, аудиозаписи.	Зачет на занятиях.
3	Специальная подготовка - предметная подготовка - акробатика	Практические занятия по овладению навыками, необходимыми для спортивных танцев. Постановка, репетиции танцев. Работа над сценическим мастерством.	Метод наглядного восприятия (показ движения, видеоматериалов), разучивание танцевальных движений на основе методов, наблюдения, сравнения, анализа. Практический метод, основан на активной деятельности самих учащихся при наличии у занимающихся двигательной базы.	Видеозаписи, аудиозаписи.	Выступления на праздниках. Отчетный концерт, участие в конкурсах, фестивалях, смотрах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Журналы “ Гимнастика “ 1991-2008 г.г.
2. Ж. Шишманова “ Большой путь “ Москва “ Физкультура и спорт “ 2008г.
3. Методика педагогического контроля и совершенствования физической подготовки занимающихся художественной гимнастикой , СПб 2001г.
4. “ Обучение детей художественной гимнастике “ Л. Кечетжиева, М. Ванкова, М.Чиприянова Москва “ Физкультура и спорт “ 2005г.
5. “ Поэзия движения “ Лениздат 1987г.
6. Т.Т. Ротерс “ Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика “ Москва “ Просвещение “ 1999г.
7. Художественная гимнастика. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ . Киев 1991г.
8. Полятков С. «Основы современного танца», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005г

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
для практических занятий в группах начальной подготовки и
учебно-тренировочных группах

№ п/п	Основные средства	6-7 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет и старше
1.	Спорт				
1.	Базовая физическая подготовка				
	Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки	+	+	+	+
	Упражнение для правильной постановки ног и рук	+	+		
	Маховые упражнения	+	+		
	Круговые упражнения	+	+		
	Пружинящие упражнения	+	+		
	Упражнения в равновесии	+	+	+	+
2.	Специальная техническая подготовка				
	Виды шагов:				
	На полупальцах	+			
	Мягкий	+			
	Высокий		+		
	Острый			+	
	Пружинящий	+			
	Двойной (приставной)	+			
	Скрестный		+		
	Скользкий		+		
	Перекатный		+		
	Широкий			+	+
	Галопа		+		+
	Польки		+		+
	Вальса		+		
	Виды бега:				
	На полупальцах	+			
	Высокий		+		+
	Пружинящий		+		+
	Упражнения на гибкость				
а	Наклоны стоя:				
	Вперед	+			
	В стороны (на двух ногах)	+			
	В стороны (на одной ноге)		+		
	Назад (на двух ногах)	+	+		
	Назад (на одной ноге)			+	
	«Вертолёт»			+	+
	Лежа на животе (с переворотами)	+	+	+	+
б	на коленях:				
	Вперед, в стороны, назад		+	+	+

№ п/п	Основные средства	6-7 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет и старше
	Подскоки и прыжки:				
а	<i>с двух ног с места:</i>				
	Выпрямившись	+			
	Выпрямившись с поворотом от 45° до 360°		+	+	+
	Из приседа	+			
	Разножка (продольная, поперечная)		+	+	+
	Пригнувшись, боковой с согнутыми ногами	+	+	+	+
б	<i>С двух ног после наскока:</i>				
	Прыжок со сменой ног в ! позиции		+		
	После приседа		+		
	Олень			+	+
	Кольцом			+	+
в	<i>Толчки одной с места:</i>				
	прыжок махом (в сторону, назад)	+	+	+	+
г	<i>Толчком одной с ходу:</i>				
	Подбивной (в сторону, вперед)		+		
	Закрытый и открытый	+			
	Со с меной ног (впереди, сзади)	+	+		
	Со сменой согнутых ног			+	+
	Махом в кольцо			+	+
	Широкий			+	+
	Широкий, сгибающая и разгибающая ногу			+	+
д	Подбивной в кольцо			+	+
	Упражнения в равновесии:				
	стойка на носках	+			
	Равновесие в полуприседе	+			
	Равновесие в стойке на левой, на правой		+	+	+
	Равновесие «казак»		+	+	+
	Переднее равновесие	+	+		
	заднее равновесие			+	+
	боковое равновесие			+	+
	Равновесия с захватом ноги: - в сторону - за спиной	+	+	+	+
	Волны:				
	волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны	+	+	+	+
	боковая волна			+	+
	боковой целостный взмах			+	+
	Вращения:				
	Переступанием	+			
	Скрестные	+			
	одноимённые от 180° до 540°			+	+

№ п/п	Основные средства	6-7 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет и старше
	разноимённые от 180° до 360°			+	+
	кувырок назад	+	+		
	кувырок боком	+	+		
	длинный кувырок			+	+
Стойки:					
	на лопатках	+			
	на груди		+	+	+
	махом на две и на одну руку			+	+
Упражнения с мячом:					
а	<i>махи</i> (во всех направлениях), круги (большие, средние)	+	+		
б	<i>передача:</i>		+	+	+
	около шеи и туловища				
	над головой и под ногами		+	+	+
в	<i>отбивы:</i>				
	однократные и многократные		+	+	+
	со сменой ритма		+	+	+
	разными частями тела			+	+
г	<i>броски и ловля:</i>				
	низкие (до 1 м) двумя руками	+			
	средние (до 2 м) двумя и одной рукой			+	+
	высокие (выше 3 м) двумя и одной рукой, с ловлей впереди и сзади туловища одной и двумя руками			+	+
д	<i>перекаты:</i>				
	на полу	+		+	+
	по телу			+	+
Упражнения со скакалкой:					
а	<i>качание, махи:</i>				
	двумя руками	+	+		
	одной рукой		+		
б	<i>круги скакалки:</i>				
	два конца скакалки в двух руках		+		
	скакалка сложена в двое		+	+	+
	Один конец скакалки в одной руке, середина в другой			+	+
	<i>вращение скакалки:</i>				
	вперед и назад		+	+	+
	скрестно вперед и назад		+	+	+
	двойное вперед и назад			+	+
г	<i>броски и ловля скакалки</i>				
	одной рукой, сложенной вдвое, вчетверо			+	+
	одной рукой прямую скакалку			+	+
	двумя руками из основного хвата обвивание и развивание вокруг тела		+	+	+
д	<i>передача около отдельных частей тела</i>		+	+	+

№ п/п	Основные средства	6-7 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет и старше
е	<i>“мельницы”:</i>				
	В лицевой плоскости			+	+
	поперечная			+	+
	горизонтальная			+	+
Упражнения с обручем:					
а	<i>махи:</i>				
	одной и двумя руками во всех направлениях			+	+
б	<i>круги одной и двумя руками вверху и внизу</i>			+	+
в	<i>вращения одной рукой вокруг туловища(талии)</i>			+	+
г	<i>перекаты по полу в различных направлениях:</i>			+	+
	с вращением			+	+
д	<i>броски и ловля:</i>			+	+
	одной рукой вверх после маха или круга			+	+
	одной рукой вперед			+	+
е	<i>вертушки однократные и многократные</i>			+	+
ж	<i>пролезание в обруч:</i>			+	+
	обруч в руках			+	+
	обруч катится			+	+
з	<i>передача из одной руки в другую(в различных положениях)</i>			+	+
Упражнения с лентой					
	махи, круги, восьмерки			+	+
	змейки			+	+
	спирали			+	+
	передачи			+	+
Упражнения с булавами					
	махи		+	+	+
	круги		+	+	+
	простукивания		+	+	+
	«мельницы»		+	+	+
Хореографическая подготовка:					
	позиции ног, рук	+			
	деми плие	+	+		
	батман тандю		+		
	батман фаппэ		+		
	перегибы корпуса	+			
	рон де жамб партер			+	
	б. девлёпе			+	
	гранд б. жете			+	
	повороты ан деор и ан дедан				+
	эпольман				+

№ п/п	Основные средства	6-7 лет	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет и старше
	движения-связки (па де буре)				+
	адажио у опоры и на середине				+

Музыкально-двигательная деятельность

Основные средства	6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12 и старше
Музыкально -двигательное обучение:				
Воспроизведение и характер музыки через движение	+			
Распознавание основных музыкально-двигательных средств	+	+	+	+
Музыкальные игры	+	+		
Музыкально-двигательные задания	+	+	+	+
Классический эскиз		+	+	+
Танцы:				
Классический танец;			+	+
Народно- сценический /стилизированный./;				+
Эстрадно-спортивные танцы:				
-в стиле «РЭП»				+
-в стиле «Диско»				+
-в стиле «Техно»				+
Джазовые танцы/рок-н-ролл, блюз, чарльстон./				+
Сюжетные хореографические композиции /мини-балеты/с использованием предметов художественной гимнастики			+	+

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей и специальной физической подготовке
(для всех годов обучения)

№ п/п	Норматив	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
1	Наклон вперед, обхватив руками голени в основной стойке, держать 3с.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, держать без излишнего напряжения	Незначительное нарушение каждого требования- 0,5 балла, значительное- 1,0, недодержка одного счета- 1,0 балл
2	Перевод (выкрут) палки назад и вперед в основной стойке	Кисти плотно соединены, руки прямые, выкрут одновременный.	Незначительные нарушения каждого требования- 0,5 балла, значительные- 1,0 балл, кисти не касаются- 1,0 балл за каждые 5 см.
3.	Шпагат правая (левая) на гимнастической скамейке, держать 5 сек.	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания, плечи и таз прямо, держать без излишнего напряжения.	Незначительные нарушения каждого требования – 0,5 балла, значительные – 1.0 балл, отсутствие касания – 1.0 балл за каждые 5 см, недодержка одного счета – 1.0 балл
4.	Прямой шпагат, правая (левая) на гимнастической скамейке, держать 5 сек.	Бедро плотно касается пола, туловище вертикально без прогибания таз назад не уводить	Незначительные нарушения каждого требования – 0,5 балла, значительные – 1.0 балл, отсутствие касания – 1.0 балл за каждые 5 см, недодержка одного счета – 1.0 балл
5.	Удержание ноги вперед, в сторону, назад, стоя боком к опоре, держать 5 сек.	Сохранять вертикальное положение туловища, стопа выше головы, держать без лишнего напряжения	Незначительные нарушения каждого требования – 0,5 балла, значительные -1.0 балл, положение ноги ниже требуемого уровня -1.0 балл за каждые 10 см, недодержка одного
6.	Высокое равновесие на носке правой (левой),	Сохранять точную форму равновесия на высо-	Незначительные нарушения каждого требования

	держат 10 сек.	ком полупальце.	– 0,5 балла, значительные – 1.0 балл, недодержка 1 сек. – 1.0 балл, подпрыгивание – 1.0 балл за каждый раз
7.	Прыжок толчком двумя, руки на пояс	На высоту 52 см. и выше, с хорошей осанкой, прямыми носками, без колебательных движений и с приземлением на место отталкивания	За каждый недостающий см – 0,5 балла, незначительные нарушения каждого требования – 1.0 балл, при нарушении последних двух требований попытка не засчитывается
8.	10 прыжков с разведением ног вперед-назад (разножки) толчком двумя	Высокий толчок, мягкое приземление, амплитуда шага, с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, в темпе	За каждый недостающий прыжок – 1.0 балл, незначительные нарушения каждого требования – 0,5 балла, значительные – 1.0 балл
9.	Прыжки с двойным вращением скакалки за 30 с.	60 прыжков с осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания скакалки	За каждый недостающий прыжок – 0,5 балла, запутывание – 1.0 балл, незначительные нарушения остальных требований – 0,5 балла, значительные – 1.0 балл.
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15с.	12 раз, полное сгибание и разгибание рук, туловище прямое	За каждый недостающий раз – 1.0 балл, незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1.0 балл.
11.	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке за 15с.	12 раз, без разгибания, с прямыми ногами, вытянутыми носками, до касания за головой без остановок	За каждый недостающий раз -1.0 балл, незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1.0 балл
12.	Прогибание назад лежа на животе	12 раз, руки соединены, прямые амплитуда 135° (вверх-назад), без остановок, с опусканием на грудь	За каждый недостающий раз – 1.0 балл, незначительные нарушения – 0,5 балла, значительные – 1.0 балл

Календарно-учебный график
Объединение спортивной хореографии 5-9-го годов обучения и старше
 Педагог Шаркова Л.Ю.

Начало занятий:

- для обучающихся 1 года обучения – 11 сентября 2017 года

- для обучающихся 2 и последующих лет обучения – 01 сентября 2017 года

Окончание учебного года: 31 мая 2018 года.

Количество учебных недель в году – 36.

Каникулы – с 01 июня по 31 августа 2018 года, для объединений.

Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками:

4 ноября, с 1 по 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 2 мая, 9 мая.

Продолжительность занятий для детей школьного возраста – 45 минут,

для детей дошкольного возраста – 30 минут.

Перерыв между занятиями – 10-15 минут.

Организация промежуточной аттестации: проводится промежуточная аттестация обучающихся два раза в год (в середине и в конце учебного года)

количество часов в неделю – 11;

Количество занятий в неделю – 4.

Дата	Подготовительная часть (разминка)	Тема занятия	часы
Сентябрь			
1.09	Бег, шаги: на полупальцах, мягкий, высокий. Гибкость: шпагаты, наклоны на коленях.	Оценка физического состояния обучающихся после летних каникул (тестирование гибкости, растяжки, Связки элементов разных групп)	3 ч.
3.09 Суб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
5.09 Пон	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3 ч.
7.09 Ср	Классический экзерсис (комп. №1) : плие(деми,гранд), ронд де жамп, батманы. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
8.09 чет	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3ч.
10.09 Сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2ч.
12.09 Пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3 ч.

14.09 ср	Классический экзерсис (комп. №1) : плие(деми,гранд), ронд де жамп, батманы. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3ч.
15.09 Чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3ч.
17.09 Сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
19.09 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3 ч.
21.09 ср	Классический экзерсис (комп. №1) : плие(деми,гранд), ронд де жамп, батманы. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
22.09 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3 ч.
24.09 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
26.09 Пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3 ч.
28.09 ср	Классический экзерсис (комп. №1) : плие(деми,гранд), ронд де жамп, батманы. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
29.09 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3 ч.
Октябрь			
1.10 Сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
3.10 Пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3 ч.
5.10 ср	Классический экзерсис (комп. №1) : плие(деми,гранд), ронд де жамп, батманы. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
6.10	Бег, шаги. Пластика в продвиже-	Повороты с разными положениями ног,	3 ч.

Чт	нии. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движении», «Дело в шляпе».	
8.10 Сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
10.10 Пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3 ч.
12.10 ср	Классический экзерсис (комп. №1) : плие(деми,гранд), ронд де жамп, батманы. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
13.10 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3 ч.
15.10 Сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
17.10 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3 ч.
19.10 ср	Классический экзерсис (комп. №1) : плие(деми,гранд), ронд де жамп, батманы. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
20.10 Чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3 ч.
22.10 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
24.10 Пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3 ч.
26.10 ср	Классический экзерсис (комп. №1) : плие(деми,гранд), ронд де жамп, батманы. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
27.10 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3 ч.
29.10 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
31.10 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учи-	3

		тельской»	
--	--	-----------	--

Ноябрь			
2.11 ср.	Классический экзерсис (комп. №2) : пор де бра, сюр ле ку де пье, батман фондю, фрипэ. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3
3.11 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3
5.11 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
7.11 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3 ч.
9.11 ср	Классический экзерсис (комп. №2) : пор де бра, сюр ле ку де пье, батман фондю, фрипэ. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
10.11 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3 ч.
12.11 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
14.11 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3 ч.
16.11 ср	Классический экзерсис (комп. №2) : пор де бра, сюр ле ку де пье, батман фондю, фрипэ. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
17.11 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3 ч.
19.11 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
21.11 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3
23.11 ср	Классический экзерсис (комп. №2) : пор де бра, сюр ле ку де пье, батман фондю, фрипэ. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3
24.11 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движе-	3

		нии», «Дело в шляпе».	
26.11 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
28.11 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3 ч.
30.11 ср	Классический экзерсис (комп. №2) : пор де бра, сюр ле ку де пье, батман фондю, фрипэ. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
Декабрь			
1.12 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3
3.12 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
5.12 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3
7.12 ср	Классический экзерсис (комп. №2) : пор де бра, сюр ле ку де пье, батман фондю, фрипэ. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3
8.12 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3
10.12 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
12.12 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3
14.12 ср	Классический экзерсис (комп. №2) : пор де бра, сюр ле ку де пье, батман фондю, фрипэ. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3
15.12 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3
17.12 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
19.12 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3
21.12 ср	Классический экзерсис (комп. №2) : пор де бра, сюр ле ку де пье, батман фондю, фрипэ. Движения	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя,	3

	народно-сценического танца.	лёжа и в продвижении.	
22.12 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец «Весёлые семейки», «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3
24.12 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
26.12 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», «Перемена в учительской»	3
28.12 ср	Классический экзерсис (комп. №2) : пор де бра, сюр ле ку де пье, батман фондю, фрипэ. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3
29.12 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3
31.12 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
январь			
9.1 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Постановка танца «Ярмарка»	3
11.1 ср	Классический экзерсис (комп. №3) : петит, батман девлопе, рондежамп анлер. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3
12.1 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3
14.1 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
16.1 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Постановка танца «Ярмарка»	3
18.1 ср	Классический экзерсис (комп. №3) : петит, батман девлопе, рондежамп анлер. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3
19.1 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении», «Дело в шляпе».	3
21.1 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
23.1 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые	3 ч.

	тика, полуакробатика.	связки. Танец «Ростки», Постановка танца «Ярмарка»	
25.1 ср	Классический экзерсис (комп. №3) : петит, батман девлопе, рондежамп анлер. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
26.1 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении»	3 ч.
28.1 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
30.1 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Постановка танца «Ярмарка»	3
февраль			
1.2 ср	Классический экзерсис (комп. №3) : петит, батман девлопе, рондежамп анлер. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3
2.2 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении»	3
4.2 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
6.2 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Танец «Ярмарка»	3 ч.
8.2 ср	Классический экзерсис (комп. №3) : петит, батман девлопе, рондежамп анлер. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
9.2 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении»	3 ч.
11.2 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
13.2 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Танец «Ярмарка»	3 ч.
15.2 ср	Классический экзерсис (комп. №3) : петит, батман девлопе, рондежамп анлер. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
16.2 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении»	3 ч.
18.2 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
20.2 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Танец «Ярмарка»	3 ч.

22.2 ср	Классический экзерсис (комп. №3) : петит, батман девлопе, рондежамп анлер. Движения народно-сценического танца.	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
25.2 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
27.2 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Танец «Ярмарка»	3 ч.
март			
1.3 ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакурю. Соте (прыжки по позициям)	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
2.3 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении»	3
4.3 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
6.3 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Танец «Ярмарка» . Постановка танца «В старом классе»	3
9.3 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении»	3
11.3 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
13.3 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Танец «Ярмарка» . Постановка танца «В старом классе»	3 ч.
15.3 ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакурю. Соте (прыжки по позициям)	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
16.3 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении»	3 ч.
18.3 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
20.3 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Танец «Ярмарка» . Постановка танца «В старом классе»	3 ч.
22.3 ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакурю. Соте (прыжки по позициям)	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
23.3 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении»	3 ч.

25.3 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
27.3 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Танец «Ярмарка». Постановка танца «В старом классе»	3 ч.
29.3 ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакуру. Соте (прыжки по позициям)	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
30.3 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении»	3 ч.
апрель			
1.4 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
3.4 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Танец «Ярмарка». Танец «В старом классе»	3 ч.
5.4 ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакуру. Соте (прыжки по позициям)	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
6.4 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении», «В старом классе»	3 ч.
8.4 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
10.4 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Танец «Ярмарка». Танец «В старом классе»	3 ч.
12.4 ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакуру. Соте (прыжки по позициям)	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
13.4 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении», «В старом классе»	3 ч.
15.4 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
17.4 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Танец «Ярмарка». Танец «В старом классе»	3 ч.
19.4 ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакуру. Соте (прыжки по позициям)	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
20.4 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении.	Повороты с разными положениями ног,	3 ч.

	нии. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении», «В старом классе»	
22.4 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
24.4 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Танец «Ярмарка». Танец «В старом классе»	3 ч.
26.4 ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакуру. Соте (прыжки по позициям)	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
27.4 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении», «В старом классе»	3 ч.
29.4 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
май			
3.5 ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакуру. Соте (прыжки по позициям)	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3
4.5 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении», «В старом классе»	3
6.5 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
10.5 ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакуру. Соте (прыжки по позициям)	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3
11.5 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении», «В старом классе»	3
13.5 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2
15.5 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Танец «Ярмарка». Танец «В старом классе»	3 ч.
17.5 ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакуру. Соте (прыжки по позициям)	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
18.5 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец	3 ч.

		Ярмарка, «Классика в движении», «В старом классе»	
20.5 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
22.5 пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Танец «Ростки», Танец «Ярмарка». Танец «В старом классе»	3 ч.
24.5 ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакурю. Соте (прыжки по позициям)	Равновесия. Равновесия в соединениях. Упражнения пластики: «волны», расслабления, взмахи из положений стоя, сидя, лёжа и в продвижении.	3 ч.
25.5 чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Танец Ярмарка, «Классика в движении», «В старом классе»	3 ч.
27.5 сб	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Сольные танцы: «Поезд», «Клякса», «В джунглях», танец «Мажоретки». Композиция с фитболом «Шар земной».	2 ч.
29.5 пн	Зачетный урок по СФП, СФП		3
31.5 ср	Зачетный урок по хореографии, акробатике.		3
Июнь			
1.6 Чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Постановка и отработка композиции с предметом	3
5 Пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Постановка танца.	3
6 Вт	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Изучение и отработка новых полуакробатических элементов.	2
7 Ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакурю. Соте (прыжки по позициям)	Экзерсис на середине. Творческая работа воспитанников(композиция под музыку)	3
8 Чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Постановка и отработка композиции с предметом	3
13 Вт	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Изучение и отработка новых полуакробатических элементов	2
14 Ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакурю. Соте (прыжки по позициям)	Экзерсис на середине. Творческая работа воспитанников(композиция под музыку)	3 ч.
15 Чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Постановка и отработка композиции с предметом	3 ч.
19 Пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Постановка танца.	3 ч.
20 Вт	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Ак-	Изучение и отработка новых полуакробатических элементов	2 ч.

	робатика.		
21 Ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакурю. Соте (прыжки по позициям)	Экзерсис на середине. Творческая работа воспитанников(композиция под музыку)	3 ч.
22 Чт	Бег, шаги. Пластика в продвижении. Гибкость, растяжка. Движения современного танца.	Повороты с разными положениями ног, рук, корпуса, в соединении с элементами других групп. Повороты в прыжках. Постановка и отработка композиции с предметом	3 ч.
26 Пн	Бег, шаги: пружинный, скользящий. Гибкость, растяжка. Акробатика, полуакробатика.	Прыжки по диагонали: широкие (амплитудные), мелкие, танцевально-прыжковые связки. Постановка танца.	3 ч.
27 Вт	Разминка: бег, шаги, подскоки, упр. на растяжку и гибкость. Акробатика.	Изучение и отработка новых полуакробатических элементов	2 ч.
28 Ср	Классический экзерсис (комп. №1,2,3) Падебуре, антурнан, пакурю. Соте (прыжки по позициям)	Зачёт по творческой композиции	3
29 чт	Разминка	Запись задания на каникулы (в том числе индивидуальная)	3

Прошито и пронумеровано на 40
листах

Директор МБОУ «Дворец творчества»


Д.Б.Филиппова

