

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  
«Хореография в гимнастике»

Автор – педагог дополнительного образования  
Андреанова Маргарита Александровна  
Кашутина Ксения Алексеевна

Срок реализации программы- 1 год

# Структура программы

## I. Пояснительная записка

- Нормативно-правовая база конструирования образовательной программы
- Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения
- Направленность образовательной программы
- Цели и задачи реализации образовательной программы
- Актуальность и новизна образовательной программы
- Возраст обучающихся, на который рассчитана образовательная программа
- Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по образовательной программе
- условия отбора обучающихся (при необходимости)
- Сроки реализации образовательной программы

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

- Формы обучения
- Формы организации образовательной деятельности обучающихся
- Организация аудиторных, внеаудиторных занятий, определение форм аудиторных занятий
- Наполняемость объединения
- Продолжительность одного занятия
- Объём нагрузки в неделю
- Средства обучения

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

### **Система оценки результатов освоения образовательной программы**

## II. Учебный план (или учебно-тематическое планирование)

- Содержание изучаемого курса

## III. Методическое обеспечение программы.

## IV. Список литературы.

## V. Приложения

- Календарные учебные графики
- Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Нормативно-правовая база конструирования образовательной программы**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хореография в эстетической гимнастике» разработана на основе :

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Концепции развития дополнительного образования детей ( утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 01.01.01 года )
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 000 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № /15-0-0
- Устава МБОУДО «Дворец творчества».
- Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.

### **Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения**

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. Художественная гимнастика – это женский, сложно координационный вид спорта, сочетающий в себе развитие всех физических качеств, навыков и все это под музыку. Умение владеть своим телом, запоминать композиции под музыку, моментально ориентироваться в предложенной ситуации развивает в обучаемых память, логику мышления. Художественная гимнастика, занимаясь в группе, учит жить в коллективе, воспитывает чувство взаимопонимания и поддержки. В то же время, возрастает ответственность за свою подготовку и показываемый результат. Важно и то, что заниматься данным видом спорта могут девочки, начиная с дошкольного возраста. Привлекателен данный вид спорта также тем, что не требует больших материальных вложений.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы от существующих программ состоит в том, что в данной программе учтен личный опыт педагогов и коллектива художественной гимнастики в целом, имеющего неплохие результаты своей

работы, а также распределение учебных часов в соответствии с нормативными документами учреждения. Степень новизны данной программы состоит и в том, что она параллельно с подготовкой к спортивным состязаниям рассчитана на подготовку к сценической деятельности: отдельные композиции с элементами танца, гимнастики; хореографические композиции с тематической направленностью.

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что в настоящее время применяются новые методики обучения, приобщения обучающихся к современной гимнастике, индивидуальном подходе к каждому ученику.

### **Направленность образовательной программы**

Программа объединения «Хореография в гимнастике» относится к физкультурно-спортивной направленности согласно Уставу учреждения. В объединении – многолетний, специально организованный процесс всестороннего, развития и воспитания обучающихся.

В последнее время хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, т.к. она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. Поэтому данная программа очень актуальна.

Отличие данной программы по хореографии от уже существующих. Понятие «хореография» включает в себя все, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала.

Хореография - важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсменка ближе всего соприкасается с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на занятиях хореографии решаются задачи и технической подготовки гимнасток: освоение различных элементов и комбинаций.

На занятиях хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения, т.е. способности создать индивидуальный образ в композиции. Для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется тем, что используемые в программе средства наиболее действенны для всех детей, в отличие от типовых программ спортивных школ (отбора при наборе групп и четких границ по возрасту), творческим подходом и свободой действий на занятиях. 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. Образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения: индивидуальность, доступность, преемственность, результативность; формах и методах обучения: занятия, конкурсы, соревнования, экскурсии, походы и т.д.; методах контроля и

управления образовательным процессом - анализ результатов конкурсов, соревнований и др.; средствах обучения (использование современных направлений фитнес индустрии: фитболл, амортизаторы, TRX и др.)

Эффективным для *физкультурно-спортивного* развития детей является такое введение нового метода физического развития ( TRX- тренажер), которое вызвано требованиями творческой и спортивной практики. Ребенок должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус при обращении к теории и ведет к более глубокому ее усвоению. При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов - гимнасток, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии, фитнеса.

Результативность учебных занятий зависит от рациональной организации учебного процесса, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных способностей занимающихся. По функциональному предназначению- учебно-познавательной, общекультурной.

Программа 1 года обучения носит образовательный характер (стартовый уровень), освоив ее, обучаемые могут приступить к изучению программы, которая носит углубленный (базовый уровень). Для каждого этапа (уровня) обучения ставятся конкретные задачи.

### **Цели и задачи программы.**

**Цель программы** – формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и танцевальной гимнастикой в частности.

#### **Задачи:**

##### 1. Обучающие:

- формировать специальные знания, умения, навыки по хореографии, необходимые для успешной деятельности в гимнастике.

##### 2. Развивающие:

- укреплять здоровье занимающихся;
- 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;
- прививать интерес и потребность к занятиям и формированию здорового образа жизни.

- Форма обучения – очная.
- Форма проведения занятий – аудиторная.
- Форма организации занятий – всем составом объединения и индивидуально.
- Обучение ведется на русском языке.
- 

Учебная группа состоит из 10-15 детей, количество часов в неделю 3.

## ФОРМА промежуточной аттестации

- сдача зачетов
- выполнение нормативов

Успешное решение задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

- 1.Общепедагогические: воспитывающего обучения сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности
- 2.Спортивные: направленности к высоким достижениям, единства всех сторон подготовки, максимальности и постепенности повышения требований
- 3.Методические: опережения (опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке); многоборности; сопряженности (поиск средств ,позволяющих решать одновременно несколько задач); моделирование(использование различных вариантов моделирования соревнований)

## ЭТАПЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ:

### *Стартовый уровень.*

Можно выделить 2 наиболее характерных этапа:

#### ПЕРВЫЙ ЭТАП:

*этап по освоению элементов хореографической «школы».* К нему относятся:

- элементы классического танца у опоры, затем на середине в не усложненном варианте(отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения комбинации, темп от медленного до быстрого)
- разновидность ходьбы и бега
- волны, полуволны, пружинные движения руками, круглые полуприседы и т.д
- равновесия на двух ногах, на полупальцах
- владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте ,с продвижением в перед, назад, в сторону
- ритмико-пластические навыки; воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях(ходьбы, беге, подскоках)в музыкальных игра

### *Базовый уровень.*

ВТОРОЙ ЭТАП:, к нему относятся;

- подготовительные движения классического танца(деми плие, гран плие, батман тандю, рон де жамб пар терр, рон де жамб ан лэр, гран батман жэтэ, батман девлоппэ и их разновидности)
- экзерсис у опоры и на середине
- владение технически правильным навыком равновесия основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге
- владения техникой приземления после прыжка перекатом с пальцев на всю стопу(мягкое приземление)
- владение навыком разбега толчка при вертикальном взлете
- владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела
- владение техникой поворотов на двух ногах

*Основной состав профилирующих элементов*

Основные структурные группы движений	Профилирующие элементы
Равновесия	Вертикальное, равновесие нога вперед, назад, в сторону. Переднее горизонтальное равновесие
Повороты	Махом ноги вперед . Одноименный – нога согнута в положении сюр лек у де пье, пассэ. Разноименный - нога согнута в положении сюр лек у де пье, пассэ.
Прыжки	Шагом, перекидной, со сменой ног впереди, ноги врозь, правая(левая)вперед и т.д.
Волны	Вперед из круглого полуприседа, обратная из стойки на двух ногах,боком с передачей тяжести тела с одной ноги на другую.
Взмахи	Вперед из круглого полуприседа

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### Методы обучения

#### 1.Словесные методы:

- устное объяснение материала,
- анализ ошибок при исполнении движений,
- беседа.

#### 2. Наглядные методы обучения:

- показ, исполнение педагогом,
- показ иллюстраций, видеоматериалов,
- посещение концертов, соревнований .

#### 3. Практические методы:

- изучение новых движений;
- постоянное повторение пройденного материала.

## **СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

### **Описание материально-технических условий реализации учебного предмета**

Для успешного осуществления учебного и творческого процесса необходимо иметь хорошую материально-техническую базу. Прежде всего, это – специально оборудованный спортивный зал, который должен быть оснащен хорошим освещением, зеркалами, хорошо проветриваемый. Также зал должен быть оборудован так называемыми хореографическими

станками ,ковровым покрытием, высокими потолками, музыкальная аппаратура, оборудование ( гимнастические скамейки, спортивные маты, «шведская стенка»)

Для соревнований гимнасткам необходимо иметь гимнастические костюмы и полочешки, музыкальный CD диск со своей музыкальной композицией ,которые должны храниться лично у гимнастки .

Для более успешного осуществления учебного и воспитательного процесса необходимо иметь в объединении видеоаппаратуру, которая позволит показывать обучающимся лучшие образцы мирового спортивного мастерства в эстетической гимнастике, а также выступления и репетиции самих обучающихся с последующими обсуждениями этих выступлений.

## **Планируемые результаты освоения образовательной программы.**

### **Стартовый уровень.**

*1 год обучения – подготовительный этап (5-14лет):*

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- Формирование желания заниматься гимнастикой;
- Воспитание санитарно-гигиенических навыков.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности.

#### **Регулятивные УУД:**

Понимать значение работы над устранением ошибок.

Находить и исправлять ошибки, выделять причины ошибок.

#### **Познавательные УУД:**

Использовать разные средства информационного поиска (книга, видео материал, наглядность.)

Намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

#### **Коммуникативные УУД:**

Эффективно сотрудничать в группе.

#### **Предметные результаты**

- формирование знаний о роли гимнастики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии гимнастики на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение умениями организовывать здоровую формирующую и здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, ит.д.);
- овладение начальной общей физической подготовкой .
- овладение начальной специальной подготовкой: развиты физические качества: гибкость, сила, прыгучесть и координация.
- овладение специально- двигательной подготовкой – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
- овладение начальной хореографической подготовкой – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.



- овладение начальной музыкально – двигательной подготовкой – игры и импровизация под музыку.

## V. Система оценки результатов освоения образовательной программы

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности - важнейшая часть учебно - тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

### 1. Контроль за состоянием здоровья.

Медицинское обследование врачом-терапевтом , по итогам которого выдается справка о годности к занятиям спортивным эстетической гимнастикой.

### 2. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального развития и состояния организма гимнастки :

- тестирование силы мышц, скоростных и скоростно - силовых качеств;;

Проводится педагогом во время тренировок ;

- тестирование техники выполнения элементов на гибкость.

### 3. Контроль за уровнем психической работоспособности :

- тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания;
- тестирование уровня развития наглядно - образной и оперативной памяти.

Данный контроль осуществляется систематически через наблюдение и анализ деятельности обучаемых.

### 4. Анализ соревнований :

Проводится по следующему алгоритму: цель выступления- результат победителей- систематизация ошибок- причины ошибок- место совершения ошибок- внесение корректив.

### Формы промежуточной аттестации:

- соревнования различного уровня ( внутри групповые, городские, районные, областные, региональные, международные)
- Сдача контрольных нормативов ( см приложение «Диагностика выполнения нормативов»)

### Учебно-тематический план

Раздел подготовки	Количество часов		
	Теорет.	Практ.	Общее
Хореографическая подготовка	5ч.	55ч.	60ч.
Музыкально-ритмическое развитие	20ч.	20ч.	20ч.
Двигательные навыки	20ч.	20ч.	20ч.
Перестроения		3ч.	3ч.
Контрольные		4ч.	4ч.

нормативы			
<b>Общее количество часов</b>	<b>45ч.</b>	<b>62ч.</b>	<b>107ч.</b>

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

- базовую;
- психологическую подготовку к тренировкам
- психологическую подготовку к соревнованиям
- 1.Базовая психическая подготовка;
- развитие внимания, представлений, ощущений, памяти, воображения
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности, способности к самоанализу
- формирование нравственных и волевых качеств
- формирование специальных знаний о психике человека
- 2.Подготовка к тренировкам;
- подготовка перед гимнастикой трудных, но выполнимых задач
- убеждения гимнастки в её возможностях
- одобрения её попыток достичь успеха
- поощрение достижений
- примеры выдающихся спортсменов
- личный пример
- 3.Подготовка к соревнованиям;
- формирование значимых мотивов соревновательной деятельности
- обладание методикой формирования состояний \*боевой\*готовности, уверенности в себе, своих силах
- разработка индивидуального комплекса настраивающих мобилизующих мероприятий
- формирования эмоциональной устойчивости с стрессу

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 1.физическая культура и спорт: понятие о физической культуре и спорте, их роль в развитии человека. Место хореографии в гимнастике
- 2.история развития современное состояние хореографии и гимнастики в целом
- 3.строение функции организма человека
- 4.понятие общей и специальной физической подготовке. Правило построения и проведения комплексов
- 5.ошибки,их предупреждения и исправления в технике исполнения
- 6.режим,питание и гигиена гимнаста
- 7.травмы и заболевание. Меры профилактики, первая помощь
- 8.краткая характеристика соревнования, концерта, показательного выступления

### Содержание программы

#### 1. Подготовительная

Разновидность ходьбы:

- на полупальцах
- с пола
- в полуприседе

- в приседе
- выпадами
- высокий
- острый
- широкий
- перекатный
- мягкий
- пружинный
- на пятках
- скрестный

Разновидность бега:

- мелкий
- выпадами
- широкий
- острый
- высокий
- скрестный

### **Общеразвивающие**

- Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки
- Упражнения для правильной постановки ног и рук
- Маховые упражнения
- Круговые упражнения
- Пружинные упражнения
- Упражнения в равновесии

## **2. Основная часть**

У опоры:

- Деми плие, гран плие с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами.
- Различные варианты батман тандю
- Различные варианты батман жете
- Рон де жамб пар терр, различные варианты рон де жамб пар терр с волнами, взмахами, наклонами, выпадами.
- Гран плие
- Различные варианты батман фондю
- Рон де жамб ан лэр
- Батман девлоппе, сочетание батман девлоппэ с равновесиями, наклонами, поворотами, элементами акробатики (медленные перевороты)
- Упражнения на растягивание
- Разновидность гран батман жете. Различные сочетания гран батман жете с равновесиями, выпадами, поворотами, наклонами, прыжками.
- Адажио
- Прыжки

На середине:

- Упражнения рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи
- Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений. Медленные перевороты вперед, назад, в сторону

- Упражнения на равновесие
- переднее: вертикальное, в аттитюде, кольцом, горизонтальное, в поклоне, в шпагате
- боковое: вертикальное, с захватом, в шпагате, горизонтальное, с наклоном вперед
- заднее: вертикальное, горизонтальное, в наклоне, в шпагате
- Повороты
- на 2-х ногах: приставлением, переступанием, скрестный, спиральный, на месте, с продвижением
- на одной ноге: большие, малые, одноименные, разноименные, в аттитюде, кольцом, в переднем горизонтальном равновесии, скачками, переступанием, типа «фуэте»
- Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики: стойками, перекатами, медленными переворотами, шпагатами, мостами.
- Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали, кругу
- Большие прыжки:
- шагом: в шпагат, кольцом, с поворотом
- касаясь: кольцо, толчком одной, двумя ногами, с поворотом, с наклоном назад
- «казачок»
- закрытый, открытый
- подбивной

### **3. Разносторонняя часть**

- Волны:  
волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны, боковая волна, боковой целостной взмах.
- Упражнения на растягивания
- Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от  $180^0$  до  $540^0$ , разноименные от  $180^0$  до  $360^0$ : кувырок назад, кувырок боком, длинный кувырок
- Стойки на лопатках, на груди, махом на две и на одну руку.

## **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

1. Знакомство с основными терминами хореографии
2. Понимание правильной постановки тела
3. Знание классических позиций рук, ног. Овладение простейшим комплексом классического экзерсиза.
4. Овладение основными видами ходьбы, бега.
  1. Освоение элементов классического танца на середине в неусложнённом варианте
  2. Владение навыком простейших прыжков
  3. Воспитание чувства ритма, темпа музыкальной динамики на простейших движениях
  4. Распознавание основных музыкально-двигательных средств
  5. Зачет по ОФП и СФП соответствующий второму году обучения

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Базарова Н.П. Классический танец. – Ё: «Искусство», 1984.
2. Бирюкова Ё. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990.
3. Блок Ё.Д. Классический танец. История и современность. – М.: «Искусство», 1987
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. -М.: Физкультура и спорт, 1984
5. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» Москва «Просвещение» 1989

**Календарный учебный график**

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, работающих на базах общеобразовательных школ – по календарному плану школ.

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)

Календарно-учебный график 1 года обучения

3 раза в неделю по 1 часу

36 недель

Каникулы с 01.01 по 08.01, с 01.06. по 31.08

№	Содержание	Часы
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Разновидность ходьбы: на полупальцах	1
2	Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки	1
3	Деми плие, гран плие с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами.	1
4	Разновидность бега: мелкий	1
5	Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений. Медленные перевороты вперед, назад, в сторону	1
6	Различные варианты батман фондю	1
7	Адажио	1
8	Упражнения на растягивание	1
<b>ОКТАБРЬ</b>		
9	Разновидность ходьбы: с пола	1
10	Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики: стойками, перекатами, медленными переворотами, шпагатами, мостами.	1
11	Различные варианты батман тандю	1
12	Упражнения рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи	1
13	Повороты: на одной ноге: большие, малые, одноименные, разноименные, в аттитюде, кольцом, в переднем горизонтальном равновесии, скачками, переступанием, типа «фуэте»	1
14	Разновидность бега: выпадами	1
15	Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных	1

	положений. Медленные перевороты вперед, назад, в сторону	
16	Батман девлоппе	1
17	Упражнения на равновесие	1
18	Адажио	1
19	Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали, кругу	1
20	Разновидность гран батман жете	1
21	Большие прыжки: -шагом: в шпагат, кольцом, с поворотом - касаясь: кольцо, толчком одной, двумя ногами, с поворотом, с наклоном назад	1
<b>НОЯБРЬ</b>		
22	Разновидность ходьбы: в полуприседе	1
23	Прыжки: «казачок» - закрытый, открытый - подбивной	1
24	Упражнения для правильной постановки ног и рук	1
25	Упражнения рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи	1
26	Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны, боковая волна, боковой целостной взмах.	1
27	Разновидность бега: широкий	1
28	Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений. Медленные перевороты вперед, назад, в сторону	1
29	Различные варианты батман жете	1
30	Упражнения на равновесие: переднее: вертикальное, в аттитюде, кольцом, горизонтальное, в поклоне, в шпагате	1
31	Батман девлоппе с равновесиями	1
32	гран батман жете с равновесиями	1
33	Адажио	1
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
34	Разновидность ходьбы: в приседе	1
35	Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений. Медленные перевороты вперед, назад, в сторону	1
36	Повороты на 2-х ногах: приставлением, переступанием, скрестный, спиральный, на месте, с продвижением	1
37	Рон де жамб пар терр	1
38	Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики: стойками, перекатами, медленными переворотами, шпагатами, мостами.	1
39	Упражнения рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи	1
40	Равновесие боковое: вертикальное, с захватом, в шпагате, горизонтальное, с наклоном вперед	1
41	Батман девлоппе с наклонами	1
42	Вращения: преступанием, скрестные, одноименные от 180 <sup>0</sup> до 540 <sup>0</sup> ,	1
43	Разновидность ходьбы: мягкий	1
44	Гран плие	1

45	Стойки на лопатках, на груди, махом на две и на одну руку	1
46	Адажио	1
47	Зачет	1
<b>ЯНВАРЬ</b>		
48	Разновидность ходьбы: выпадами	1
49	гран батман жете с выпадами	1
50	Упражнения рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи	1
51	Маховые упражнения	1
52	Разновидность бега: острый	1
53	Батман девлоппе с поворотами	1
54	рон де жамб пар терр с волнами	1
55	Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений. Медленные перевороты вперед, назад, в сторону	1
56	Адажио	1
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
57	Разновидность ходьбы: высокий	1
58	Повороты: на одной ноге: большие, малые, одноименные, разноименные, в аттитюде, кольцом, в переднем горизонтальном равновесии, скачками, переступанием, типа «фуэте»	1
59	Упражнения рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи	1
60	Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики: стойками, перекатами, медленными переворотами, шпагатами, мостами.	1
61	Рон де жамб пар терр со взмахами	1
62	Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений. Медленные перевороты вперед, назад, в сторону	1
63	Разновидность ходьбы: пружинный	1
64	Большие прыжки: -шагом: в шпагат, кольцом, с поворотом - касаясь: кольцо, толчком одной, двумя ногами, с поворотом, с наклоном назад	1
65	Батман девлоппе с элементами акробатики (медленные перевороты)	1
66	Прыжки: «казачок» - закрытый, открытый - подбивной	1
67	гран батман жете с поворотами	1
68	Адажио	1
<b>МАРТ</b>		
69	Разновидность ходьбы: острый	1
70	Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны, боковая волна, боковой целостной взмах.	1
71	Упражнения рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи	1
72	Круговые упражнения	1

73	Вращения: разноименные от 180 <sup>0</sup> до 360 <sup>0</sup> , кувырок назад, кувырок боком, длинный кувырок	1
74	Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений. Медленные перевороты вперед, назад, в сторону	1
75	Разновидность бега: высокий	1
76	Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики: стойками, перекатами, медленными переворотами, шпагатами, мостами.	1
77	Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны, боковая волна, боковой целостной взмах.	1
78	Рон де жамб пар терр с наклонами	1
79	Упражнения рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи	1
80	Повороты: на одной ноге: большие, малые, одноименные, разноименные, в аттитюде, кольцом, в переднем горизонтальном равновесии, скачками, переступанием, типа «фуэте»	1
81	Адажио	1
АПРЕЛЬ		
82	Разновидность ходьбы: широкий	1
83	Упражнения на растягивания	1
84	Пружинные упражнения	1
85	Стойки на лопатках, на груди, махом на две и на одну руку	1
86	Упражнения рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи	1
87	Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны, боковая волна, боковой целостной взмах.	1
88	гран батман жете с наклонами	1
89	Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики: стойками, перекатами, медленными переворотами, шпагатами, мостами.	1
90	Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений. Медленные перевороты вперед, назад, в сторону	1
91	Разновидность ходьбы: на пятках	1
92	Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики: стойками, перекатами, медленными переворотами, шпагатами, мостами.	1
93	Стойки на лопатках, на груди, махом на две и на одну руку	1
94	Адажио	1
МАЙ		
95	Разновидность ходьбы: перекатный	1
96	Большие прыжки: -шагом: в шпагат, кольцом, с поворотом - касаясь: кольцо, толчком одной, двумя ногами, с поворотом, с наклоном назад	1
97	Рон де жамб пар терр с выпадами	1



98	гран батман жете с прыжками	1
99	Упражнения рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи	1
100	Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений. Медленные перевороты вперед, назад, в сторону	1
101	Разновидность бега: скрестный	1
102	Равновесие заднее: вертикальное, горизонтальное, в наклоне, в шпагате	1
103	Упражнения в равновесии	1
104	Рон де жамб ан лэр	1
105	Адажио	1
106	Разновидность ходьбы: скрестный	1
107	Зачет	1

Всего занятий: 107

Всего часов: 107

Пролито и пронумеровано на 17  
листах

✓  
Директор МБОУ ДО «Центр творчества»

*И.С. Филиппова*  
И.С. Филиппова

