

**Администрация Великого Новгорода
Комитет по образованию
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 3»
школа искусств Творческого Центра «Визит»**

Рассмотрена
на Педагогическом Совете
Протокол № 71 от 01.06.2021г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Гимназия №3»
В. Жмурко
01.06.2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИМНАСТИКА»**

Уровень – углублённый.
Возраст обучающихся: 7– 14 лет
Срок реализации программы: 6 лет
Случанко Н.В.
Педагог дополнительного образования

Великий Новгород
2021 год

Пояснительная записка

Программа «Гимнастика» **углублённого уровня**, имеет **художественную направленность** и разработана на основе авторской программы педагога дополнительного образования [детской хореографической школы щелковского муниципального района московской области](#) Погодиной Е.В., 2010 г

Данная программа оформлена в соответствии с Федеральным законом от 30 декабря 2020 года № 517-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 613н. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы».

Программа реализуется на отделении хореографии школы искусств Творческого Центра «Визит» МАОУ «Гимназия №3».

Актуальность программы заключается в том, что дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных данных. Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении обучающимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка. Для успешных занятий хореографическим искусством, учащимся школы искусств необходима общая физическая подготовленность: высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его мышечной и костно-суставной систем. Двигательный аппарат должен быть достаточно сформирован для того, чтобы тело не было стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей. Данную проблему помогает решить учебный предмет «Гимнастика».

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что положительное выполнение данного курса обеспечивает овладение двигательными навыками и умениями, влияющими на восприятие и усвоение обучающимися хореографических дисциплин. Занятия гимнастикой не только повышают физические данные воспитанников, но и творческое воображение, музыкальную и двигательную память, помогают формированию правильной осанки, основных двигательных умений и навыков, необходимых для успешного освоения классическим, народно-сценическим, историко-бытовым и современным танцами.

Основная цель программы - формирование у учащихся двигательных навыков, подготовка опорно-двигательного аппарата для выполнения гимнастических элементов, повышение общих физических данных воспитанников, необходимых для овладения ими приёмов хореографического искусства.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- сформировать понятие гармонического развития форм и функций организма (ловкость, выносливость, физическая сила);
- обучить абсолютному владению своим телом, легкости и уверенности в себе;
- научить следить за осанкой.

Развивающие:

- развить природные физические данные через укрепление суставно-двигательного и мышечно-связочного аппарата;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность.

Воспитывающие:

- привить трудолюбие;
- воспитать терпение, собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- воспитать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, воля к победе).

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В рамках модификации сокращено количество учебных часов в неделю до 1 часа, за счет сокращения времени теоретических занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации программа: 7-14 лет.

Срок реализации образовательной программы – 6 лет обучения.

- 1 год обучения -1 час в неделю,36 часов в год
- 2 - 6 год обучения - 2 часа в неделю, 72 часов в год

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей от 9 до 25 человек.

В целом состав групп остается постоянным и может изменяться по следующим причинам:

- учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;
- смена места жительства;
- противопоказания по здоровью.

Продолжительность занятий:

1- год обучения- 1 раз в неделю по 40 минут.

2-6 год обучения – 2 часа в неделю по 40 минут.

Ожидаемый результат и способы определения результативности

По окончании 1 года обучения:

Учащийся должен знать:

- строение тела и некоторые анатомические термины;
- правила поведения на занятиях;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- комплекс разминочных упражнений.

Учащийся должен уметь:

- выполнять комплекс разминочных упражнений;
- выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости: наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении), ощущение натянутых ног, удержание разведенных в сторону ног в положении на спине, «полушпагаты», «лягушки» сидя, лежа, упражнения на животе, растяжки, наклоны туловища в «складки»;
- выполнять комплекс акробатических упражнений: подготовка к кувырку вперед, перекаты вперед, назад; кувырок вперед; стойки на руках; кувырок вперед в группировке; стойки;
- выполнять комплекс упражнений на развитие равновесия: укрепление мышц ног; удержание равновесия на одной ноге; работа над равновесием на одной ноге; удержание на полупальцах; стоечная осанка в упоре лежа; устойчивость на одной ноге с другой удерживаемой в различных положениях;
- выполнять комплекс прыжков: простой прыжок на двух ногах на месте; разведение ног в прыжке; простой прыжок и с пружин; прыжок с разбега; разножки с места; толчковые прыжки-пружинки.

По окончании 2 года обучения:

Учащийся должен знать:

- требования, предъявляемые к осанке;
- исправление физических недостатков строения тела при помощи гимнастических упражнений.

Учащийся должен уметь:

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений 1 и 2 года обучения;

- выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости: наклоны вперед, назад в сторону сидя и стоя; мосты из положения лежа; «шпагаты»; «лягушки»; наклоны к прямым ногам; «шпагаты» с провисанием; растяжки; наклоны туловища в «складки»; перегибы назад;
- выполнять акробатические упражнения: несколько прыжков подряд; перекаты вперед, назад; серия кувырков в сочетании с прыжками; «колесо»; стойка на руках махом одной без опоры; кувырок вперед, назад согнувшись; «мост» из положения стоя; медленный переворот вперед (стойка-мост);
- выполнять комплекс упражнений для развития равновесия: шаги на полупальцах по одной линии; укрепление мышц ног; работа над равновесием на одной ноге; удержание на полупальцах; стоечная осанка в упоре лежа; устойчивость на одной ноге с другой удерживаемой в различных положениях; стойка на голове; «мост» из положения стоя; стойка на руках без опоры; совершенствование стоечной осанки в различных положениях.
- выполнять прыжки: «шпагаты» с разбега; пружинистые прыжки; прыжки «Мячик»; прыжки на одной ноге; разножки; большие прыжки с зависанием.

По окончании 3 года обучения:

Учащийся должен знать:

- комплекс акробатических упражнений и упражнений на гибкость;
- функциональные возможности основных жизненно важных систем организма.

Учащийся должен уметь:

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений 1 - 3 года обучения;
- выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости: «шпагат», ощущение натянутых ног; разведение ног в сторону в положении лежа на спине, удержание в этом положении; «лягушки», подготовки к лотосу; упражнения лёжа на животе; «шпагаты» с провисанием; наклоны туловища в «складки»; «мосты»; махи, «шпагаты» по диагонали;
- выполнять акробатические упражнения: кувырки; серии, состоящие из нескольких кувырков; серии кувырков в сочетании с прыжками и др. акробатическими элементами; медленный переворот вперед – ноги врозь; длинный кувырок вперед через препятствие; кувырок вперед со стойки на руках; перекидка назад.
- выполнять комплекс упражнений для развития равновесия: совершенствование стоечной осанки; стойка на руках; статичные позы на одной ноге на полупальцах;
- шаги на высоких полупальцах; шаги с удержанием ноги; повороты на одной ноге; стойка на руках; ходьба на руках; выполнять прыжки:

простой прыжок на двух ногах; поджатый прыжок; прыжок-разножка; прыжок с разведением ног в «шпагат»; разножки с места; поджатый прыжок» прыжок-«лягушка»; прыжок-«разножка» в продвижении; прыжок с разведением ног в различные «шпагаты».

По окончании 4 года обучения:

Учащийся должен знать:

- комплекс акробатических упражнений и упражнений на гибкость, развитие равновесия, прыжки;
- способы применения полученных знаний и умений.

Учащийся должен уметь:

- применять полученные знания и умения во время коллективной работы;
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений 1 - 4 года обучения;
- выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости: наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе; ощущение натянутых ног; разведение ног в сторону в положении лежа на спине и в положении сидя; «растяжки» упражнения на животе; наклоны туловища в «складки»; «шпагаты»; «растяжки» для спины; «растяжки» ног с отягощением; упражнения для выворотности;
- выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, назад через стойку на руках; серии кувырков; перекаты в группировке; группировка и перекат в группировке; стойки; различные комбинации медленных поворотов; переворот боком с поворотом;
- выполнять комплекс упражнений для развития равновесия: полупальцы укрепление мышц ног; вращения на полупальцах; вращение с удержанием ноги; укрепление полупальцев; фиксация поз на полупальцах; устойчивость на одной ноге; повороты на одной ноге в различных позах;
- выполнять прыжки: со сменой ног в воздухе; поджатый прыжок с раскрытием ног; прыжок в шпагат; простой прыжок и с пружиной; прыжок с зависанием; разножки с места; поджатый прыжок; прыжки с разведением ног в «шпагат».

По окончании 5 года обучения:

Учащийся должен знать:

- способы совершенствования физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
- комплекс акробатических упражнений и упражнений на гибкость, развитие равновесия, прыжки;
- способы применения полученных знаний и умений.

Учащийся должен уметь:

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;

- выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости: наклоны в положении сидя и лежа; различные стрейчинговые упражнения; «шпагаты»; «лягушки»; наклоны туловища, складочки, стрейчинг различных групп мышц;
- выполнять акробатические упражнения: перекидка вперед из положения стоя на коленях; перекаты вперед через голову; ронда; стойка на предплечьях; парная акробатика; стойки; кувырок назад в стойку;
- выполнять комплекс упражнений для развития равновесия: ходьба на руках; повороты в стойке на руках; стойка на лопатках; совершенствование стоечной осанки.
- выполнять прыжки: прыжок в шпагат толчком с двух ног; прыжки с разбега; прыжок в шпагат со сменой ног; прыжок в шпагат с разворотом; перекидной; перекидные с наклоном корпуса.

По окончании 6 года обучения:

Учащийся должен знать:

- комплекс общей физической подготовки, разминочных, акробатических упражнений и упражнений на гибкость, развитие равновесия, прыжки;
- способы применения полученных знаний и умений.

Учащийся должен уметь:

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости: стрейчинговые упражнения на различные группы мышц; парный стрейчинг; наклоны туловища в складочки; «шпагаты»;
- выполнять акробатические упражнения: различные комбинации переворотов, прыжков; маховое упражнения; темповой переворот вперед на 1,2; рондат; комбинации переворотов; парная акробатика.
- выполнять комплекс упражнений для развития равновесия: ходьба на руках; повороты в стойке на руках; стойка на лопатках; совершенствование стоечной осанки;
- выполнять прыжки: прыжок в кольцо; повторение всех шпагатных прыжков; комбинации прыжков перекидной и козочка с наклоном; комбинации прыжков с вращением; комбинации прыжков.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- ***зачётные занятия (декабрь);***
- ***переводные экзамены (май);***
- в конце 6 года обучения – ***выпускной экзамен;***
- участие в составе хореографических коллективах в городских, областных, Всероссийских, международных конкурсах и фестивалях.

Учебный план

1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на занятиях; - разучивание разминки	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения	10	1	9
3.	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9
4.	Акробатическая подготовка	4	1	3
5.	Развитие равновесия - стоечная подготовка	4		4
6.	Прыжки	6		6
Итого:		36	4	32

2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на занятиях; - разучивание разминки	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения	14	1	13
3.	Упражнения на развитие гибкости	18	1	17
4.	Акробатическая подготовка	14	1	13
5.	Развитие равновесия - стоечная подготовка	10		10
6.	Прыжки	14		14
Итого:		72	4	68

3 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на занятиях; - разучивание разминки	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения	14	1	13
3.	Упражнения на развитие гибкости	18	1	17
4.	Акробатическая подготовка	14		14

5.	Развитие равновесия - стоечная подготовка	10		10
6.	Прыжки	14		14
Итого:		72	3	69

4 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на занятиях; - разучивание разминки	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения	14	1	13
3.	Упражнения на развитие гибкости	18	1	17
4.	Акробатическая подготовка	14		14
5.	Развитие равновесия - стоечная подготовка	10		10
6.	Прыжки	14		14
Итого:		72	3	69

5 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на занятиях; - разучивание разминки	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения	14	1	13
3.	Упражнения на развитие гибкости	18		18
4.	Акробатическая подготовка	14		14
5.	Развитие равновесия - стоечная подготовка	10		10
6.	Прыжки	14		14
Итого:		72	2	70

6 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на занятиях;	2	1	1

	- разучивание разминки			
2.	Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения	14	1	13
3.	Упражнения на развитие гибкости	18		18
4.	Акробатическая подготовка	14		14
5.	Развитие равновесия - стоечная подготовка	10		10
6.	Прыжки	14		14
Итого:		72	2	70

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

На первом году обучения воспитанники должны освоить упражнения, развивающие силу, гибкость, эластичность мышц и связок; закрепить спортивные навыки.

1. Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

Практика (1 час)

Разучивание разминки: разнообразные виды ходьбы, дыхательные упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

2. Тема 2. Общая физическая подготовка (10 часов)

Теория (1 час)

Знакомство учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Беседы о влиянии физических упражнений на организм человека.

Практика (9 часов)

Общеразвивающие упражнения:

- бег и прыжки на месте;
- наклоны корпуса спокойные и резкие стоя и сидя;
- работа с равновесием;
- наклоны туловища – ноги врозь;
- упражнения лежа;
- упражнения для мышц пресса и спины;
- укрепление мышц голеностопа;
- «шпагаты»;

3. Тема 3. Упражнение на развитие гибкости (10 часов)

Теория (1 часа)

Беседы о гибкости, как показателе пластичности тела исполнителя, которая придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Практика (9 часов):

- наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении);
- ощущение натянутых ног;
- удержание разведенных в сторону ног в положении на спине;
- «полушпагаты»;
- «лягушки» сидя, лежа;
- упражнения на животе;
- растяжки;
- наклоны туловища в «складки».

4. Тема 4. Акробатическая подготовка (4 часа)

Теория (1 час)

Беседы об акробатике. Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений, силу.

Практика (3 часа):

- подготовка к кувырку вперед;
- перекаты вперед, назад;
- кувырок вперед;
- стойки на руках;
- кувырок вперед в группировке;
- стойки.

5. Тема 5. Развитие равновесия (4 часа)

Практика (4 часа)

Стойчая подготовка:

- укрепление мышц ног;
- удержание равновесия на одной ноге;
- работа над равновесием на одной ноге;
- удержание на полупальцах;
- стойчая осанка в упоре лежа;
- устойчивость на одной ноге с другой удерживаемой в различных положениях

6. Тема 6. Прыжки (6 часов)

Практика (6 часов):

- простой прыжок на двух ногах на месте;
- разведение ног в прыжке;
- простой прыжок и с пружин;
- прыжок с разбега;
- «разножки» с места;
- толчковые прыжки-пружинки.

2 год обучения

На данном этапе работы с учащимися закрепляется материал предыдущего года обучения и продолжается работа на укрепление всех мышц, по улучшению гибкости всего тела.

1. Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

Практика (1 час)

Разучивание разминки: разнообразные виды ходьбы, дыхательные упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

2. Тема 2. Общая физическая подготовка (14 часов)

Теория (1 часа)

Беседы об исправлении физических недостатков строения тела и развитии природных физических данных при помощи общеразвивающих упражнений.

Практика (13 часа)

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения на развитие гибкости и силы мышц;
- махи ногами, удержание ноги;
- упражнения по диагонали (прыжки, махи);
- махи ногами вперед, в сторону, назад;
- удержания ноги с рукой и без руки;
- упражнения для мышц пресса;
- укрепление мышц ног;
- удержание ноги в сторону на 90 градусов;
- махи ногами во все направления с утяжелителями;
- укрепление мышц спины;
- упражнения на различные группы мышц.

3. Тема 3. Упражнение на развитие гибкости (18 часов)

Теория (1 часа)

Беседы о гибкости, как показателе пластичности тела исполнителя, которая придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Практика (17 часа):

- наклоны вперед, назад в сторону сидя и стоя;
- «мосты» из положения лежа;
- «шпагаты»;
- «лягушки»;
- наклоны к прямым ногам
- «шпагаты» с провисанием;
- «растяжки»;
- наклоны туловища в складочки;
- перегибы назад.

4. Тема 4. Акробатическая подготовка (14 часов)

Теория (1 часа)

Беседы об акробатике, как об одном из основных средств физической культуры.

Практика (13 часов):

- несколько прыжков подряд;
- перекаты вперед, назад;
- серия кувырков в сочетании с прыжками;
- «колесо»;
- стойка на руках махом одной без опоры;
- кувырок вперед, назад согнувшись;
- «мост» из положения стоя;
- медленный переворот вперед (стойка-мост).

5. Тема 5. Развитие равновесия (10 часов)

Практика (10 часов)

Стойчая подготовка:

- шаги на полупальцах по одной линии;
- укрепление мышц ног;
- работа над равновесием на одной ноге;
- удержание на полупальцах;
- стойчая осанка в упоре лежа;
- устойчивость на одной ноге с другой удерживаемой в различных положениях;
- стойка на голове;
- «мост» из положения стоя;
- стойка на руках без опоры;
- совершенствование стойчей осанки в различных положениях.

6. Тема 6. Прыжки (14 часов)

Практика (14 часов):

- «шпагаты» с разбега;
- пружинистые прыжки;
- прыжки «Мячик»;
- прыжки на одной ноге;
- «разножки»;
- большие прыжки с зависанием.

3 год обучения

На данном этапе работы с обучающимися реализуется задача дальнейшего развития физических данных воспитанников, подготовка танцевального «инструмента» (тела) к разучиванию более сложных акробатических движений. Дальнейшее укрепление мышц.

1. Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

Практика (1 час)

Разучивание разминки: разнообразные виды ходьбы, дыхательные упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

2. Тема 2. Общая физическая подготовка (14 часов)

Теория (1 часа)

Беседы о развитии сознательного управления своим телом.

Практика (13 часа)

- силовые упражнения:
- укрепление мышц голеностопа;
- упражнения по диагонали (прыжки, махи, шаги);
- силовые махи;
- упражнения лежа;
- упражнения по диагонали;
- упражнения для мышц пресса;
- укрепление мышц спины;
- удержания ноги на 1-3-5;
- упражнения по диагонали (шаги, прыжки, махи);
- удержание ноги во всех направлениях упражнения на различные группы мышц.

3. Тема 3. Упражнение на развитие гибкости (18 часов)

Теория (1 часа)

Беседы о гибкости, как показателе пластичности тела исполнителя, которая придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Практика (17 часа):

- шпагат, ощущение натянутых ног;
- разведение ног в сторону в положении лежа на спине, удержание в этом положении;
- «лягушки», подготовки к лотосу;
- упражнения лёжа на животе;
- «шпагаты» с провисанием;
- наклоны туловища в складочки;
- «мосты»;
- махи, «шпагаты» по диагонали.

4. Тема 4. Акробатическая подготовка (14 часов)

Практика (14 часов):

- повторение материала;
- кувырки;
- серии, состоящие из нескольких кувырков;
- серии кувырков в сочетании с прыжками и др. акробатическими элементами;
- медленный переворот вперед – ноги врозь;
- длинный кувырок вперед через препятствие;
- кувырок вперед со стойки на руках;
- перекидка назад.

5. Тема 5. Развитие равновесия (10 часов)

Практика (10 часов):

Стойчая подготовка:

- совершенствование стойкой осанки;
- стойка на руках;
- статичные позы на одной ноге на полупальцах;
- шаги на высоких полупальцах;
- шаги с удержанием ноги;
- повороты на одной ноге;
- стойка на руках;
- ходьба на руках.

6. Тема 6. Прыжки (14 часов)

Практика (14 часов):

- простой прыжок на двух ногах;
- поджатый прыжок;
- прыжок-«разножка»;
- прыжок с разведением ног в «шпагат»;
- разножки с места;
- поджатый прыжок;
- прыжок-«лягушка»;
- прыжок-разножка в продвижении»
- прыжок с разведением ног в различные «шпагаты».

4 год обучения

На данном этапе работы с обучающимися реализуется задача дальнейшего развития физических данных воспитанников, переход к более сложным акробатическим элементам, работа над улучшением гибкости всего тела.

1. Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

Практика (1 час)

Разучивание разминки: разнообразные виды ходьбы, дыхательные упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

2. Тема 2. Общая физическая подготовка (14 часов)

Теория (1 часа)

Беседы о влиянии физических упражнений на организм человека, о развитии природных физических данных и сознательного управления своим телом.

Практика (13 часа)

- поднимание ног с отягощением;
- наклоны корпуса спокойные и резкие;
- наклоны туловища – ноги врозь и вместе;
- упражнения лежа;
- упражнения для мышц пресса;

- укрепление мышц спины;
- повторение;
- наклоны туловища, вращения туловища;
- упражнения на различные группы мышц;
- упражнения по диагонали.

3. **Тема 3. Упражнение на развитие гибкости (18 часов)**

Теория (1 часа)

Беседы о гибкости, как показателе пластичности тела исполнителя, которая придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Практика (17 часа):

- наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе
- ощущение натянутых ног
- разведение ног в сторону в положении лежа на спине и в положении сидя
- упражнения на животе
- наклоны туловища в складочки
- шпагаты
- растяжки для спины
- растяжки ног с отягощением
- упражнения для выворотности

4. **Тема 4. Акробатическая подготовка (14 часов)**

Практика (14 часов):

- кувырок вперед, назад через стойку на руках;
- серии кувырков;
- перекаты в группировке;
- группировка и перекат в группировке;
- стойки;
- различные комбинации медленных поворотов;
- переворот боком с поворотом.

5. **Тема 5. Развитие равновесия (10 часов)**

Практика 10 часов):

Стойчая подготовка:

- Полупальцы;
- укрепление мышц ног;
- вращения на полупальцах;
- вращение с удержанием ноги;
- укрепление полупальцев;
- фиксация поз на полупальцах;
- устойчивость на одной ноге;
- повороты на одной ноге в различных позах.

6. **Тема 6. Прыжки (14 часов)**

Практика (14 часов):

- со сменой ног в воздухе;
- поджатый прыжок с раскрытием ног;

- прыжок в «шпагат»;
- простой прыжок и с пружиной;
- прыжок с зависанием;
- разножки с места;
- поджатый прыжок;
- прыжки с разведением ног в «шпагат».

5 год обучения

Данный этап работы с обучающимися является одним из самых важных и сложных. Основными его задачами является закрепление материала, пройденного за предыдущие годы, отработка сложных элементов в связках. Закрепление сложных элементов для использования их в танцевальных постановках.

1. Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности, правилах поведения на занятиях.

Беседа с учащимися о правильной подготовке к занятию, о самостоятельной работе, необходимости систематической разминки.

Практика (1 час)

Разучивание разминки: разнообразные виды ходьбы, дыхательные упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

2. Тема 2. Общая физическая подготовка (14 часов)

Теория (1 часа)

Беседа о необходимости дисциплины и соблюдении пищевого режима

Практика (13 часа)

- прыжковые упражнения в сочетании с растяжками;
- упражнения для силы ног, корпуса спокойные и резкие;
- упражнения по диагонали с перемещением;
- упражнения для мышц пресса;
- укрепление мышц спины;
- повторение;
- силовые упражнения;
- упражнения на скорость различные группы мышц.

3. Тема 3. Упражнение на развитие гибкости (18 часов)

Практика (18 часов):

- наклоны в положении сидя и лежа;
- различные стрейчинговые упражнения;
- «шпагаты»;
- «лягушки»;
- наклоны туловища, складочки, стрейчинг различных групп мышц.

4. Тема 4. Акробатическая подготовка (14 часов)

Практика (14 часов):

- перекидка вперед из положения стоя на коленях;
- перекаты вперед через голову;
- ронда;
- стойка на предплечьях;
- парная акробатика;
- стойки;
- кувырок назад в стойку.

5. Тема 5. Развитие равновесия (10 часов)

Практика (10 часов):

Стойкая подготовка:

- ходьба на руках;
- повороты в стойке на руках;
- стойка на лопатках;
- совершенствование стойки осанки.

6. Тема 6. Прыжки (14 часов)

Практика (14 часов):

- прыжок в шпагат толчком с двух ног;
- прыжки с разбега;
- прыжок в «шпагат» со сменой ног;
- прыжок в «шпагат» с разворотом;
- перекидной;
- перекидные с наклоном корпуса.

6 год обучения

Данный этап работы с обучающимися является завершающим и подводит итоги работы всего учебного курса по предмету. Ставит своими задачами работу над сложными акробатическими и парными связками и отработку гимнастических элементов в танцевальных постановках.

1. Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Беседа с учащимися о правильной подготовке к занятию, о самостоятельной работе, необходимости систематической разминки.

Практика (1 час)

Разучивание разминки: разнообразные виды ходьбы, дыхательные упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

2. Тема 2. Общая физическая подготовка (14 часов)

Теория (1 часа)

Беседа о необходимости дисциплины и соблюдении пищевого режима

Практика (13 часа)

- упражнения на развитие и дальнейшее укрепление всех групп мышц;

- упражнения для силы и скорости реакции;
 - упражнения для мышц пресса;
 - укрепление мышц спины;
 - силовые, скоростные упражнения.
- 3. Тема 3. Упражнение на развитие гибкости (18 часов)**
Практика (18 часов):
- стрейчинговые упражнения на различные группы мышц;
 - парный стрейчинг;
 - наклоны туловища в складочки;
 - «шпагаты».
- 4. Тема 4. Акробатическая подготовка (14 часов)**
Практика (14 часов):
- различные комбинации переворотов, прыжков;
 - маховое упражнения;
 - темповой переворот вперед на 1,2;
 - рондат;
 - комбинации переворотов;
 - парная акробатика.
- 5. Тема 5. Развитие равновесия (10 часов)**
Практика (10 часов):
Стойечная подготовка:
- ходьба на руках;
 - повороты в стойке на руках;
 - стойка на лопатках;
 - совершенствование стойечной осанки.
- 6. Тема 6. Прыжки (14 часов)**
Практика (14 часов):
- прыжок в кольцо;
 - повторение всех «шпагатных» прыжков;
 - комбинации прыжков перекидной и козочка с наклоном;
 - комбинации прыжков с вращением;
 - комбинации прыжков.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Учебная и методическая литература по гимнастике.
2. DVD-диски с материалами по гимнастике в хореографии

Рекомендации по организации занятий

Программа предусматривает различные формы проведения занятий - теоретические и практические.

Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на

- словесные (беседа, рассказ-объяснение);
- наглядные (демонстрация педагогом, показ действия, показ упражнения, показ видеозаписей);
- практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приёмами работы);
- разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений);
- закрепление материала.

Предполагается посещение концертов и открытых занятий других творческих коллективов.

Дидактический материал представлен:

1. аудиоаппаратура
2. видеотека
3. фонотека

Материально-техническое оснащение занятий:

1. Спортивный зал для занятий
2. Скамейки;
3. Зеркала;
4. Станки для занятий хореографией;
5. Маты;
6. Шведская стенка;
7. Кабинет для переодевания.

**Календарный учебный график
на 2021-2022 учебный год
программа «Гимнастика»
1 год обучения
группа 111Г**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведени я	Форма контроля
	06.09	19.20-20.00	Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.	Каб.128	Беседа
	13.09	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Вводное занятие: разучивание разминки	Каб.128	
	20.09	19.20-20.00	Беседа	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
	27.09	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
	04.10	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
	11.10	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
	18.10	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
	25.10	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
	01.11	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
	08.11	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	

					упражнения)		
	15.11	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
	22.11	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
	29.11	19.20-20.00	Беседа	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
	06.12	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
	13.12	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
	20.12	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
	27.12	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
	10.01	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
	17.01	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
	24.01	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
	31.01	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
	07.02	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
	14.02	19.20-20.00	Беседа	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
	21.02	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
	28.02	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
	07.03	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
	14.03	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
	21.03	19.20-20.00	Практическое	1	Развитие	Каб.128	

			занятие		равновесия (стоечная подготовка)		
	28.03	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
	04.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
	11.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
	18.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
	25.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
	16.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
	23.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
	30.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	

**2 год обучения
группа 211Г**

	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1.	06.09	18.30-19.10	Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.	Каб.128	Беседа
2.	08.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Вводное занятие: разучивание разминки	Каб.128	
3.	13.09	18.30-19.10	Беседа	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
4.	15.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
5.	20.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
6.	22.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	

7.	27.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
8.	29.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
9.	04.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
10.	06.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
11.	11.10	18.30-19.10	Беседа	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
12.	13.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
13.	18.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
14.	20.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
15.	25.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
16.	27.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
17.	01.11	18.30-19.10	Беседа	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
18.	03.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
19.	08.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
20.	10.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
21.	15.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
22.	17.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
23.	22.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
24.	24.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
25.	29.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
26.	01.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
27.	06.12	18.30-19.10	Практическое	1	Упражнение на	Каб.128	

			занятие		развитие гибкости		
28.	08.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
29.	13.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
30.	15.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
31.	20.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	зачет
32.	22.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
33.	27.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
34.	29.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
35.	10.01	18.30-19.10	Беседа	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
36.	12.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
37.	17.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
38.	19.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
39.	24.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
40.	26.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
41.	31.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
42.	02.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
43.	07.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
44.	09.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
45.	14.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
46.	16.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
47.	21.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
48.	28.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
49.	02.03	18.30-19.10	Беседа	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
50.	07.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	

51.	09.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
52.	14.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
53.	16.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
54.	21.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
55.	23.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
56.	28.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
57.	30.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
58.	04.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
59.	06.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
60.	11.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
61.	13.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
62.	18.04	18.30-19.10	Беседа	1	Прыжки	Каб.128	
63.	20.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
64.	25.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
65.	27.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
66.	04.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
67.	11.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
68.	16.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
69.	18.05	18.30-19.10	Практическое	1	Прыжки	Каб.128	

			занятие				
70.	23.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
71.	25.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
72.	30.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	

**3 год обучения
группа 311Г**

	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1.	06.09	18.30-19.10	Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.	Каб.128	Беседа
2.	07.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Вводное занятие: разучивание разминки	Каб.128	
3.	13.09	18.30-19.10	Беседа	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
4.	14.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
5.	20.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
6.	21.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
7.	27.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
8.	28.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
9.	04.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
10.	05.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
11.	11.10.	18.30-19.10	Беседа	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
12.	12.10	18.30-19.10	Практическое	1	ОФП	Каб.128	

			занятие		(общеукрепляющие упражнения)		
13.	18.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
14.	19.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
15.	25.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
16.	26.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
17.	01.11	18.30-19.10	Беседа	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
18.	02.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
19.	08.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
20.	09.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
21.	15.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
22.	16.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
23.	22.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
24.	23.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
25.	29.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
26.	30.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
27.	06.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
28.	07.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
29.	13.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
30.	14.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
31.	20.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	зачет
32.	21.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
33.	27.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
34.	28.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
35.	10.01	18.30-19.10	Беседа	1	Акробатическая	Каб.128	

					подготовка		
36.	11.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
37.	17.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
38.	18.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
39.	24.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
40.	25.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
41.	31.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
42.	01.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
43.	07.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
44.	08.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
45.	14.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
46.	15.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
47.	21.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
48.	22.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
49.	28.02	18.30-19.10	Беседа	1	Развитие равновесия (стoeчная подготовка)	Каб.128	
50.	01.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стoeчная подготовка)	Каб.128	
51.	07.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стoeчная подготовка)	Каб.128	
52.	14.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стoeчная подготовка)	Каб.128	
53.	15.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стoeчная подготовка)	Каб.128	
54.	21.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стoeчная подготовка)	Каб.128	

55.	22.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
56.	28.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
57.	29.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
58.	04.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
59.	05.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
60.	11.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
61.	12.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
62.	18.04	18.30-19.10	Беседа	1	Прыжки	Каб.128	
63.	19.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
64.	25.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
65.	26.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
66.	3.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
67.	10.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
68.	16.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
69.	17.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
70.	23.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
71.	24.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
72.	30.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	

**5 год обучения
группа 511Г**

	Месяц Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1.	08.09	18.30-19.10	Беседа	1	Вводное занятие:	Каб.128	Беседа

					-техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.		
2	09.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Вводное занятие: разучивание разминки	Каб.128	
3	15.09	18.30-19.10	Беседа	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
4	16.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
5	22.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
6	23.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
7	29.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
8	30.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
9	06.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
10	07.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
11	13.10	18.30-19.10	Беседа	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
12	14.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
13	20.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
14	21.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
15	27.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
16	28.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
17	03.11	18.30-19.10	Беседа	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	

18	10.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
19	11.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
20	17.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
21	18.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
22	24.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
23	25.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
24	01.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
25	02.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
26	08.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
27	09.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
28	15.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
29	16.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
30	22.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
31	23.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	зачет
32	29.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
33	30.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
34	12.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
35	13.01	18.30-19.10	Беседа	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
36	19.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
37	20.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
38	26.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
39	27.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
40	02.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
41	03.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
42	09.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
43	10.02	18.30-19.10	Практическое	1	Акробатическая	Каб.128	

			занятие		подготовка		
4	16.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
4	17.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
4	24.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
4	02.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
4	03.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
4	09.03	18.30-19.10	Беседа	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
5	10.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
5	16.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
5	17.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
5	23.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
5	24.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
5	30.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
5	31.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
5	06.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
5	07.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
5	13.04	18.30-19.10	Практическое	1	Прыжки	Каб.128	

			занятие				
6	14.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
6	20.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
6	21.04	18.30-19.10	Беседа	1	Прыжки	Каб.128	
6	27.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
6	28.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
6	04.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
6	05.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
6	11.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
6	12.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
6	18.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
7	19.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
7	25.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
7	26.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для ИФК /под ред. В.М.Смолевского. – М.,ФиС, 1987.
2. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Ромашова Л.Т. Педагогический контроль за процессом физического воспитания в общеобразовательной школе /Учебное пособие – Смоленск: СГИФК, 1995.
4. Солодяников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов программы общеобразовательной школы: Учебное пособие/ СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта – СПб., 1997.
5. Холизин. Воспитание осанки у детей. - М.:Физкультура и спорт, 1969.
6. Лях В.И. Гибкость и методика её развития //Физкультура в школе № 1, 1998.
7. Ганат, С. А. Конспекты лекций по анатомии, физиологии и гигиене ребенка/ С. А. Ганат. — М., 2008.
8. Матросова, О. В. Дыхательная гимнастика [Электронный ресурс]. - 2011.
9. Зациорский, В. М. Физические качества / В. М. Зациорский. — М., 1970.
10. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. — М., 1984.

11. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии / Е. А. Лукьянова. — М., 1979.
12. Нарушения осанки у детей. Серия «Здоровье нации». — Ростов-на-Дону, 2009.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб., 1996.
2. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей /сост. Т. И. Васильева. — М., 1983.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 1982.