****

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела**  | **стр** |
| **1.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| 1.1 | Цели и задачи программы | 4 |
| 1.2 | Формы и режим реализации программы | 5 |
| 1.3 | Ожидаемые результаты освоения программы | 6 |
| 1.4 | Формы контроля и подведения итогов | 7 |
| **2.** | **Учебный план и содержание программного материала** | **11** |
| 2.1 | Учебный план для групп 1-го года обучения | 11 |
| 2.2 | Учебный план для групп 2-го года обучения | 12 |
| 2.3 | Содержание программного материала 1-го года обучения | 13 |
| 2.3.1. | Содержание программного материала 2-го года обучения | 17 |
| 2.4 | Методическое обеспечение программы | 20 |
| 2.5 | Воспитательная работа | 21 |
| **3.** | **Организационно-педагогические условия реализации программы** | **23** |
| 3.1. | Условия реализации программы | 23 |
| 3.2 | Перечень оборудования и спортивного инвентаря | 23 |
| 3.3 | Кадровое обеспечение | 23 |
| 3.4 | Учебно-информационное обеспечение | 23 |
|  | **Приложения** |  |
|  | Приложение 1 Календарный план-график | 24 |
|  | Приложение 2 Учебно-тематический план – график1-го года обучения Учебно-тематический план – график 2-го года обучения | 2429 |

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике 1, 2 года обучения разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20» Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Устав МБУ ДО «ДЮСШ».

Разработка настоящей программы по профилю «художественная гимнастика» подвиду «партерная гимнастика» вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки гимнасток в условиях учреждения дополнительного образования. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров-преподавателей.

Партерная гимнастика – упражнения на полу в разных позах: сидя, лежа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление их, на развитие гибкости в суставах. Данная методика по повышению продуктивности занятий партерной гимнастикой в детском хореографическом коллективе будет полезна для дальнейших занятий девочек художественной гимнастикой, девочек и мальчиков всеми видами танцевальной подготовки, так как партерная гимнастика дает детям первоначальную подготовку, развивает природные данные, формирует основные двигательные качества и навыки для успешного освоения классического, народного, современного и других направлений танца, а также фитнес – аэробики.

Упражнения на полу (в положении сидя и лежа) будут оптимальным решением для детей, поскольку координация движений у них слабая и еще не сформировалась полностью. Физические нагрузки именно в таком положении будут заставлять работать группы мышц без компрессии, способствуя точности движений.

*Направленность программы:*  физкультурно-­спортивная.

 *Актуальность* программы определена подготовкой дошкольников и младших школьников 6-8 лет к занятиям художественной гимнастикой, танцами, а также спецификой обучения детей этого возраста.

 Включение в образовательный процесс методики «партерная гимнастика» обеспечивает более полную подготовку детей этого возраста к занятиям художественной гимнастикой, спортивными бальными танцами, фитнес – аэробикой и другими видами спорта, где необходима хореографическая подготовка. Игровая форма этой методики соответствует их психико-физическим особенностям.

*Новизна данной программы* состоит в том, что обучаться по ней могут не только девочки, которые могут в дальнейшем заниматься художественной гимнастикой, но и мальчики, которые могут продолжить занятия классическим, народным, современным и другим направлением танца, фитнес – аэробикой.

*Отличительной особенностью* данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие, но и на развитие хореографических способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Также отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих по виду спорта художественная гимнастика заключаются в том, что:

 - направлена на развитие: двигательной культуры (правильная осанка, красивая походка, координация движений, развитие ритмичности и пластичности), на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

 -данная дополнительная общеобразовательная программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач тематического блока, а не общепринятое описание системы работы.

* 1. **Цели и задачи программы**

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика (партерная гимнастика)» **-** повышение уровня физической и умственной работоспособности; формирование правильной осанки; развитие опорно-двигательного аппарата и координации движений у учащихся.

Для реализации поставленных целей необходимо решить следующие **задачи:**

 *Обучающие*:

* Приобретение базовых знаний по партерной гимнастике (основы музыкального движения, классического танца, партерный экзерсис).
* Получение представлений и приобретение знаний по классическому и современному танцу.
* Формирование основ музыкального движения (ритм, темп, такт, затакт).
* Приобретение навыков исполнительского мастерства и опыта творческой деятельности.

 *Развивающие*:

* Развитие познавательного интереса к хореографии и искусству танца.
* Развитие музыкальных способностей.
* Развитие физических качеств (ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, пластика, укрепление мышц спины и опорно-двигательного аппарата).
* Развитие творческих способностей.
* Развивать психические процессы: внимание, мышление, память, восприятие, воображение, эмоционально-волевую сферу.
* Развитие коммуникативных способностей учащегося.

 *Воспитательные*:

* Формирование потребности в здоровом образе жизни.
* Развитие личностных качеств: сотрудничество, сопереживание, общительность, толерантность.
* Воспитание культуры поведения в обществе.

*Адресат программы*

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по художественной гимнастике (партерная гимнастика) предназначена для обучающихся от 6 до 8 лет.

На обучение по программе зачисляются девочки и мальчики, воспитанники дошкольных образовательных учреждений города, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Группы формируются с учетом возраста обучающихся.

* 1. **Формы и режим реализации программы**

*Уровень программы: стартовый*

*Срок освоения* программы:2 года.

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель. Режим тренировочной работы в группах 1, 2 года обучения составляет 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа), составляет 216 часов в год.

*Форма обучения очная.*

*Основными формами занятий* являются:

 - традиционное занятие;

 - комбинированное занятие;

 - практическое занятие;

 - игра, праздник, конкурс, фестиваль;

 - творческая встреча; репетиция; участие в показательных выступлениях.

 Формы организации деятельности воспитанников на занятии: фронтальная; в парах; групповая; индивидуально–групповая.

Каждое занятие по учебному предмету «Партерная гимнастика» включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой.

Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

Комплексы упражнений на полу, в том числе стретчинговые (*stretching* — растяжка) и корригирующие, создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц.

При составлении комплексов упражнений тренер – преподаватель учитывает возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствуется следующими рекомендациями:

-тщательный подбор исходных положений для упражнений;

-всякое движение должно компенсироваться «контрдвижением»: напряжение — расслабление, растягивание — силовая нагрузка;

-растягивание групп мышц выполняется в различных направлениях и должно быть нерезким, медленным, контролируемым сознанием, без усилия;

-использование упражнения на все группы мышц, с преимущественной нагрузкой на какую-либо одну из групп (каждое упражнение выполняется 4—5 раз);

-выполнение упражнений c предельной амплитудой движений;

-использование малой амплитуды движений для увеличения

интенсивности воздействия упражнений;

- контроль напряжения мышц с фиксированием положений рук, ног, туловища, головы;

-контроль за дыханием на протяжении всего занятия;

-использование сочетаний пружинных движений с последующей фиксацией позы для развития гибкости, растяжения мышц, связок, сухожилий;

-контроль за утомляемостью учащихся;

-исключение физических упражнений в период острых заболеваний.

 Релаксация — обучение расслаблению, которое необходимо для снятия физического и эмоционального напряжения, повышения жизненного тонуса.

 В процессе занятий используются различные методы, как традиционные, так и специальные методы обучения:

- воспитание интереса к хореографическому искусству,

- активизация скрытых, потенциальных возможностей мышечно-костного аппарата,

-воспитание художественного вкуса, через музыкально-эстетическое осознание и основные двигательные навыки,

-развитие эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений и ориентировку в пространстве, устойчивую привычку свободно двигаться,

-накопление музыкально-двигательного опыта,

-способствование укреплению здоровья.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2 года обучения -15 – 20 человек

* 1. Ожидаемые результаты освоения программы

**По окончании первого года обучения**

 ***Обучающийся будет знать:***

* правила техники безопасности при выполнении движений.
* Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях.
* Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали).
* Основы хореографии: позиции ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III).
* Комплексы упражнений партерной гимнастики.

*Обучающийся будет уметь:*

* Выполнять танцевальный шаг, марш в разных пространственных перестроениях.
* Выполнять ритмические упражнения на середине и по кругу.
* Выполнять упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела.
* Выполнять упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок
* Выполнять упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.
* Выполнять упражнения для развития танцевального шага.
* Выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
* Выполнять упражнения на развитие гибкости позвоночника
* Выполнять упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.
* Выполнять комплексы упражнений партерной гимнастики.

*Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:* развитию навыков общения, коммуникативных компетентностей, дисциплина, повышение культурного уровня.

*Обучающийся способен проявлять следующие отношения:* навыки культурного общения – вежливость, доброжелательность, дружелюбие, уважение к педагогу*.*

**По окончании второго года обучения**

*Обучающийся будет знать:*

* правила техники безопасности при выполнении движений.
* Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали).
* Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III).

*Обучающийся будет уметь:*

* Выполнять подготовительные упражнения для освоения *grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés.*
* Выполнять подготовительные упражнения для освоения *Demi rond en dehors, en dedans; relevés lents.*
* Выполнять подготовительные упражнения для освоения *Battements developpés,* положений *sur le cou-de-pie, passé.*
* Выполнять подготовительные упражнения для освоения *grand battements jetés, port de bras № 1.*
* Выполнять комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).

 *Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:* навыки здорового образа жизни и культурного общения, воспитание настойчивости и самоотдачи, коллективной и личной ответственности, осознанному развитию хореографических способностей, умение критически анализировать собственную деятельность.

 *Обучающийся способен проявлять следующие отношения:* культура поведения на занятии и на выступлениях; уважительное отношение к взрослым.

 По окончании обучения по данной программе дети могут продолжить обучение другим видам спорта, где необходима хореографическая подготовка (художественная гимнастика, фитнес – аэробика, спортивные танцы) и любыми видами танцевальной подготовки (классический танец, народный, современный и др.).

* 1. Формы контроля и подведения итогов

С целью определения уровня усвоения общеобразовательной общеразвивающей программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации.

 С момента поступления ребенка на обучение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: первичная диагностика (сентябрь), промежуточная аттестация (декабрь), итоговая аттестация (апрель — май). Результаты фиксируются в индивидуальных карточках, позволяющих отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов и оцениваются по 10-бальной системе. Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, участие в показательных выступлениях и в конкурсных мероприятиях.

*Педагогический мониторинг*

*1-ый год обучения. Первичная диагностика*

*Цель:* определение общего уровня развития ребенка и его склонности к занятиям партерной гимнастикой.

*Задачи:*

• определение общего уровня развития ребенка;

• выявление природных способностей к занятиям партерной гимнастикой;

• выявление уровня информированности в области партерной гимнастики;

• определение мотивации к занятиям.

*Срок проведения:* при поступлении на обучение.

*Форма проведения:* выполнение практического задания.

*Содержание:*

*Практическая часть:* ребенку предлагают выполнить следующие задания:

• упражнения на ритмичность;

• упражнения на координацию;

• упражнения на ориентировку в пространстве.

*Критерии оценки:*

*Минимальный уровень* (1 ─ 4 балла) ─ у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к современным эстрадным танцам, партерной гимнастике, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

*Средний уровень* (5 ─ 8 баллов) ─ у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно. Проявляет интерес к современным эстрадным танцам, партерной гимнастике.

*Максимальный уровень* (9 ─ 10 баллов) ─ ребенок показывает высокий уровень способностей к современным эстрадным танцам, партерной гимнастике, развит музыкальный и ритмический слух, проявляет интерес к занятиям.

Промежуточная аттестация

*Цель:* выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

*Задачи:*

• определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;

• определение уровня сформированности практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

*Срок проведения:* декабрь.

Форма проведения: теоретическое и практическое (комплексное) занятие.

 *Содержание*

*Теоретическая часть:*

• знание основных элементов партерной гимнастки;

• знание основных позиций рук, ног, головы;

• знание правил поведения в танцевальном коллективе.

*Практическая часть:*

• определение характера музыки, темпа;

• воспроизведение на хлопках разнообразные ритмические рисунки;

• исполнение комплекса упражнений для постановки корпуса, рук, ног и головы;

• исполнение упражнений на умение держать осанку.

*Критерии оценки*

*Минимальный уровень* (1 ─ 4 балла) ─ ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, головы.

*Средний уровень* (5 ─ 8 баллов) ─ ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью тренера - преподавателя, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений.

*Максимальный уровень* (9 ─ 10 баллов) ─ ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.

Итоговая аттестация

*Цель:* выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

*Задачи:*

• определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;

• выявление уровня усвоения теоретических знаний;

• определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;

• анализ полноты реализации программы первого года обучения.

*Срок проведения:* конец апреля – начало мая.

*Форма проведения:* контрольное занятие.

*Содержание*

*Теоретическая часть:*

• знание терминологии (demi plie, battemeht tendus, passé, releve);

• знание основных элементов партерной гимнастики;

• знание комплексов упражнений партерной гимнастики.

*Практическая часть:*

• исполнение комплексов упражнений партерной гимнастики.

• умение правильно держать осанку.

*Критерии оценки*

*Минимальный уровень* (1 ─ 4 балла) ─ обучающейся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

*Средний уровень* (5 ─ 8 баллов) ─ обучающейся овладел не менее 1 /2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

*Максимальный уровень* (9 ─ 10 баллов) ─ обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

2-ой год обучения . Первичная диагностика

*Цель:* определение физического и эмоционального состояния ребенка после летних каникул, уровня его готовности к выполнению образовательной программы 2-го года обучения.

*Задачи:*

• определение уровня знаний теоретического материала и практических умений, навыков, предусмотренных программой 1-го года обучения;

*Срок проведения:* сентябрь.

*Форма проведения:* выполнение практического задания.

*Содержание*

*Практическая часть:* ребенку предлагают выполнить следующие задания:

• исполнение упражнений на ритмичность, координацию, ориентировку в пространстве;

• исполнение комплекса упражнений партерной гимнастики.

*Критерии оценки*

*Минимальный уровень* (1 ─ 4 балла) ─ у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

*Средний уровень* (5 ─ 8 баллов) ─ у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений.

*Максимальный уровень* (9 ─ 10 баллов) ─ ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.

Промежуточная аттестация

*Цель:* выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

*Задачи:*

• определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;

• определение уровня формирования практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

*Срок проведения:* декабрь.

*Форма проведения:* контрольное занятие.

*Содержание*

*Теоретическая часть:*

• история современных направлений танца;

• простая сленговая (для современных танцев) терминология (сcurve, body roll «волна»);

• знание простых элементов партерной гимнастики.

*Практическая часть:*

• исполнение комплекса упражнений на координацию движений;

• исполнение простых элементов партерной гимнастики;

*Критерии оценки*

*Минимальный уровень* (1 ─ 4 балла) ─ ребенок не владеет теоретическими знаниями, не выполняет комплекс упражнений на координацию движений, не выполняет простые элементы партерной гимнастики.

*Средний уровень* (5 ─ 8 баллов) ─ ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, умеет выполнять комплекс упражнений на координацию движений и простые элементы партерной гимнастики, но допускает не точности.

*Максимальный уровень* (9 ─ 10 баллов) ─ ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала и практических навыков, умений данного этапа обучения.

Итоговая аттестация

*Цель:* выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

*Задачи:*

• определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами второго года обучения;

• выявление уровня усвоения теоретических знаний;

• определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;

• анализ полноты реализации программы второго года обучения.

 *Срок проведения:* конец апреля – начало мая.

*Форма проведения:* контрольное занятие.

*Содержание*

*Теоретическая часть:*

• терминология основных движений партерной гимнастики;

• основные элементы партерной гимнастики;

• история современных направлений танца;

• музыкально-ритмическая координация движений в танцевальных элементах. *Практическая часть:*

• исполнение элементов партерной гимнастики;

• исполнение сложных танцевальных связок;

• исполнение сложного комплекса упражнений на координацию движений;

*Критерии оценки*

*Минимальный уровень* (1 ─ 4 балла) ─ обучающейся овладел менее 1 /2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

*Средний уровень* (5 ─ 8 баллов) ─ обучающейся овладел не менее 1 /2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой.

*Максимальный уровень* (9 ─ 10 баллов) ─ обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой.

**2. Учебный план и содержание программного материала**

2.1.Учебный план для групп 1 года обучения

**Учебно-тематический план 1 года обучения (216 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Всего** **часов** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка\*** |  | **2** |
| 1.1. | Вводное занятие | 1 |  |
| 1.2. | Основы хореографии | 1 |  |
| 2.  | **Упражнения для разминки** |  | **18** |
| 2.1. | Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях | 6 |  |
| 2.2. | Ритмические упражнения | 6 |  |
| 2.3. | Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела | 6 |  |
| 3. | **Комплексы упражнений партерной гимнастики** |  | **192** |
| 3.1. | Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок | 24 |  |
| 3.2. | Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава | 24 |  |
| 3.3. | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра | 18 |  |
| 3.4. | Упражнения для развития танцевального шага | 18 |  |
| 3.5. | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | 24 |  |
| 3.6. | Упражнения для развития гибкости позвоночника | 24 |  |
| 3.7. | Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья | 24 |  |
| 3.8. | Комплексы упражнений партерной гимнастики | 36 |  |
| 4. | **Контрольные занятия** |  | **4** |
| 4.1. | Контрольные занятия | 4 |  |
|  | **Итого:** |  | **216** |

\*Теоретическая подготовка проводится в форме бесед 10-20 мин во время занятия.

Соотношение количества часов, порядок последовательности тем могут варьироваться в зависимости от уровня природных данных учащихся.

2.2. Учебный план для групп 2-го года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Всего часов** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка\*** |  | **2** |
| 1.1. | Вводное занятие | 1 |  |
| 1.2. | Основные понятия хореографии. | 1 |  |
| 2.  | **Упражнения для разминки** |  | **18** |
| 2.1. | Ритмические упражнения (на середине и по кругу) | 18 |  |
| 3. | **Комплексы упражнений партерной гимнастики** |  | **192** |
| 3.1. | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | 35 |  |
| 3.2. | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | 35 |  |
| 3.3. | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | 35 |  |
| 3.4. | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | 35 |  |
| 3.5. | Комплексы упражнений партерной гимнастики | 52 |  |
| 4. | **Контрольные занятия** |  | **4** |
| 4.1. | Контрольные занятия | 4 |  |
|  | **Итого:** |  | **216** |

\*Теоретическая подготовка проводится в форме бесед 10-20 мин во время занятия.

Соотношение количества часов, порядок последовательности тем могут варьироваться в зависимости от уровня природных данных учащихся.

2.3. Содержание программного материала

**2.3.1. Содержание программы 1-го года обучения**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

**Тема 1.1. Вводное занятие**

*Содержание материала:*

Знакомство с коллективом. Вступительная беседа, в которой доступными средствами раскрываются цели и задачи программы. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Знакомство обучающихся группы с программой̆, требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически).

**Тема 1.2. Основы хореографии**

*Содержание материала:*

Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали). Музыка и ее характер – варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III). Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно - танцевальная, танцевально-образная) – упражнения по кругу, на середине зала.

**Раздел 2. Упражнения для разминки**

**Тема 2.1. Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях.**

*Содержание материала:*

1.Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

2.Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

3.Марш с добавлением движений:

-головы — повороты, наклоны;

-рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;

-с хлопком, за спиной;

-круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;

-вращательные и сгибательные движения кистями;

-корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;

-ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

**Тема 2.2.**  **Ритмические упражнения (на середине и по кругу)**

*Содержание материала:*

1. *Упражнения на гибкость и силу:*
* пассивно- маховые, пружинные движения;
* мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
* мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
* мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
* мышцы спины;
* мышцы брюшного пресса;
* мышцы голени и стопы;
* мышцы бедра;
1. *Складка (стоя, сидя).*
2. *Шпагаты.*
3. *Упражнения на развитие быстроты:*
* скакалка, бег с ускорением;
* упражнения с увеличением амплитуды движения.
1. *Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.*
2. *Упражнения на развитие ловкости:*
* статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.
1. *Виды шагов на полупальцах:*
* мягкий;
* высокий;
* острый;
* пружинящий;
* двойной (с приставкой) вправо, влево;
* вперед, назад;
* скрестный;
* в полуприседе на носках;
* перекатный;
* в противоходе;
* галоп.

*Виды бега:*

* на полупальцах;
* высокий;
* назад;
* боком скрестно.

*Наклоны:*

* вперед, в сторону, назад.
1. *Упражнения в равновесии на баланс:*
* стойка на носках на двух, на одной ноге;
* переход с одной ноги на другую с носка на носок;
* равновесия (рис.1).
1. *Волны:*
* волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
* волна вперед, назад, боковая.
1. *Вращения*
* переступанием;
* вольтовые;
* поворот на трех шагах;
* на одной ноге;
* на двух без шага;
* шэнэ;
* пивоты.

**Тема 2.3.**  **Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела**

Напряжение и расслабление мышц: шеи, ног, рук, всего корпуса.

Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

**Раздел 3. Комплексы упражнений партерной гимнастики**

**Тема 3.1.Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок**

*В положении лежа на спине и сидя:*

— вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;

— развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;

— вращательные движения стопами внутрь и наружу;

— приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;

* упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

**Тема 3.2.Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава**

*В положении лежа на спине:*

— напряжение и расслабление ягодичных мышц;

— поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;

— круговые движения голенью ног вправо, влево.

*В положении сидя:*

— упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

*В положении сидя по-турецки:*

— подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;

— выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

*В положении стоя на коленях:*

* сед на пол между стопами ног.

**Тема 3.3*.* Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра**

*В положении лежа на спине:*

— поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;

— легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

*В положении сидя:*

— наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;

— поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;

— упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;

— упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;

— подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);

— отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

**Тема 3.4.Упражнение для развития танцевального шага**

*В положении лежа на животе:*

— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

*В положении лежа на спине:*

— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;

— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);

— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

*В положении сидя:*

— выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;

— наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;

* виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

**Тема 3.5.Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

*В положении лежа на спине:*

— поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);

— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;

— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;

— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

*В положении сидя:*

— упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;

* отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

**Тема 3.6.Упражнения на развитие гибкости позвоночника**

*В положении лежа на спине:*

— приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);

— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;

— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;

— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;

— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

*В положении сидя:*

— выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;

— наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

*В положении лежа на животе:*

— сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);

— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;

— упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;

— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;

— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

*В положении упора на коленях:*

— поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

**Тема 3.7.Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья**

*В положении лежа на животе:*

— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

*В положении сидя:*

— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

*В положении упора на коленях:*

— касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);

— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;

— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;

* прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

**Тема 3.8.Комплексы упражнений партерной гимнастики**

Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

**Раздел 4. Контрольные занятия**

**Тема 4.1. Контрольные занятия**

*Содержание материала:*

Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения. Показательные выступления для родителей.

**2.3.2.Содержание программы 2-го года обучения**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

**Тема 1.1. Вводное занятие**

Повторение пройденного за 1-й год программного материала. Диагностика усвоения. В форме беседы, опроса.

**Тема 1.2. Основные понятия хореографии.**

Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали). Музыка и ее характер – варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III). Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно- танцевальная, танцевально-образная) – упражнения по кругу, на середине зала.

**Раздел 2. Упражнения для разминки**

**Тема 2.1.**  **Ритмические упражнения (на середине и по кругу)**

1. *Упражнения на гибкость и силу:*
* пассивно- маховые, пружинные движения;
* мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
* мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
* мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
* мышцы спины;
* мышцы брюшного пресса;
* мышцы голени и стопы;
* мышцы бедра;
1. *Складка (стоя, сидя).*
2. *Шпагаты.*
3. *Упражнения на развитие быстроты:*
* скакалка, бег с ускорением;
* упражнения с увеличением амплитуды движения.
1. *Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.*
2. *Упражнения на развитие ловкости:*
* статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.
1. *Виды шагов на полупальцах:*
* мягкий;
* высокий;
* острый;
* пружинящий;
* двойной (с приставкой) вправо, влево;
* вперед, назад;
* скрестный;
* в полуприседе на носках;
* перекатный;
* в противоходе;
* галоп.

*Виды бега:*

* на полупальцах;
* высокий;
* назад;
* боком скрестно.

*Наклоны:*

* вперед, в сторону, назад.
1. *Упражнения в равновесии на баланс:*
* стойка на носках на двух, на одной ноге;
* переход с одной ноги на другую с носка на носок;
* равновесия (рис.1).
1. *Волны:*
* волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
* волна вперед, назад, боковая.
1. *Вращения*
* переступанием;
* вольтовые;
* поворот на трех шагах;
* на одной ноге;
* на двух без шага;
* шэнэ;
* пивоты.

**Раздел 3. Комплексы упражнений партерной гимнастики**

**Тема 3.1.Подготовительные упражнения для освоения *grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés***

Выполнение упражнений:

*Grand-pliés* в положении на спине по I позиции ног.

*Battements tendus*

в положении на спине по I, V позициям ног

— в сторону;

— вперед на 15°—25°;

в положении на животе по I позиции ног

— в сторону;

— назад на 15°—25°.

*Battements tendus jetés*

в положении на спине по I, V позициям ног

— в сторону;

— вперед на 25°, 45°;

в положении на животе по I позиции ног

— в сторону;

— назад на 25°, 45°.

**Тема 3.2.Подготовительные упражнения для освоения *Demi rond en dehors, en dedans; relevés lents***

Выполнение упражнений:

*Demi-rond en dehors, en dedans*в положении на спине, животе из I позиции ног на 25°, 45°.

*Relevés lents* в положении на спине по I, V позициям ног

— в сторону;

— вперед на 45°, 90°;

в положении на животе по I позиции ног

— в сторону;

— назад на 45°.

**Тема 3.3.Подготовительные упражнения для освоения *Battements developpés,* положений *sur le cou-de-pie, passé.***

Выполнение упражнений:

Положение *sur le cou-de-pied* в положении на спине по V пози-

ции ног («условное» спереди).

Положение *passé* в положении на спине по V позиции ног

(у колена).

*Battements developpés* в положении на спине по V позиции ног

— в сторону;

— вперед на 90°.

**Тема 3.4.Подготовительные упражнения для освоения *grand battements jetés, port de bras № 1***

Выполнение упражнений:

*Grand battements jetés* в положении на спине по I, V позициям ног

— в сторону;

— вперед на 90°;

в положении на животе по I позиции ног

— в сторону;

— назад на 45°, 90°.

*Port de bras № 1* в положениях на спине и сидя по I позиции ног.

**Тема 3.5.Комплекс упражнений партерной гимнастики**

Комплекс упражнений партерной гимнастики, построенный на пройденных элементах классического танца (классического экзерсиса).

**Раздел 4. Контрольные занятия**

**Тема 4.1. Контрольные занятия**

*Содержание материала:*

Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения. Показательные выступления для родителей.

2.4. Методическое обеспечение программы

 В основу данной программы заложены основные педагогические принципы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами и содержанием курса обучения. Данные методы, прежде всего, направлены на выявление и развитие природных способностей ребёнка, реализацию его интересов, учитывая его индивидуальные способности.

 *Метод практико – ориентированной деятельности,* в основе которого положены такие методы, как упражнения, тренинги, репетиция.

 *Словесные методы обучения* (объяснение, диалог, беседа, консультация). Данный метод устанавливает тесный контакт между педагогом и ребёнком, что способствует более полному освоению программы по хореографии.

 *Наглядный метод обучения*является одним из основных в программе обучения партерной гимнастики, т.к. именно через показ упражнений, танцевальной комбинации или танца происходит освоение и познание ребёнком искусства танца; использование фотографий и рисунков, видеоматериалов по различным жанрам танцевального искусства (балетные, народно- сценические, современные, историко- бытовые).

 *Метод игры.* Использование на занятиях различных игр: развивающих, познавательных, народных, а также игры, способствующие развитию музыкального слуха, внимания, глазомера, воображения у детей с учётом танцевальной специфики программы.

 *Проведение занятий с использованием средств культуры,*использование музыки, литературы и видео в построении занятий.

 *Психологические и социологические методы,* проведение анкетирования, психологических тестов для выявления индивидуальных личностных качеств ребёнка.

 *Метод требования:*(совет, убеждение, одобрение, приучение). Данный метод позволяет сформировать волевую сферу личности ребёнка. В процессе освоения программы используется форма прямого требования, где освоение происходит путём конкретных требований с использованием понятных формулировок, и косвенного требования, где создаются ситуации для вызова у ребёнка неподдельного интереса, стремления постичь «мир танца». Для использования данного метода мы прибегаем к игре в воображения.

 *Упражнение -*многократное выполнение задаваемых действий, доведение их до автоматизма. Результатом упражнения является формирование устойчивых качеств личности.

 *Метод стимулирования-* в основе лежит формирование у детей осознанных побуждений к достижению определённой цели. Поощрение – как положительная оценка деятельности ребёнка; в свою очередь способствует положительному закреплению навыков, полученных в работе с танцевальным материалом.

 Наказание в виде замечания, также должно использоваться для предупреждения нежелательных поступков и поведения ребёнка.

 *Метод мотивации.*Способствовать созданию на занятиях ситуации успеха учащихся (совет, настрой, презентация).

 *Метод коррекции.*Поведение педагога, которое направлено на формирование у детей навыков психической и физической саморегуляции, развитие навыков анализа жизненных ситуаций. При использовании данного метода в программе создаются условия, при которых ребёнок вносит изменения в своё поведение по отношению к окружающим. Используется положительный пример: реальный человек, сам педагог или литературный персонаж.

 *Анализ деятельности*. Данный метод может использоваться для подведения итогов работы, а также при формировании танцевального репертуара и отработки танцевальных номеров.

 *Метод воспитывающих ситуаций* (ситуация свободного выбора) - в определённой ситуации предоставляется возможность самостоятельно решить определённую проблему (будь то достижение танцевальных успехов или поведение в коллективе). Используется форма самоконтроля и взаимооценки.

 *Метод внушения.* Данный метод воздействует на эмоциональную сферу и формирует у ребёнка определённые навыки в управлении своими эмоциями и чувствами (положительное воздействие - настрой слова, разъяснение, мимика и жесты).

2.5.Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правит тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовно-нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Задачи:

* создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств, развитие творческих способностей каждого воспитанника;
* формирование патриотических чувств, морально-этических и волевых качеств детей;
* совершенствование навыков здорового образа жизни;
* профилактика правонарушений;
* создание ситуации успеха для каждого юного спортсмена.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки выполнения |
| 1 | Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ» | сентябрь |
| 2 | Инструктаж по пожарной безопасности и правилам дорожного движения | сентябрь январь |
| 3 | Проведение родительских собраний | сентябрь, декабрь, март, июнь |
| 4 | Индивидуальные беседы с родителями | по необходимости |
| 5 | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий | согласно Календарю спортивно­-массовых мероприятий |
| 6 | Участие в показательных выступлениях и открытых мероприятиях | в течение года |
| 7 | Традиционные мероприятия, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся | по календарю |
| 8 | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» | октябрь |
| 9 | Беседа: «Осторожно - тонкий лед». | Ноябрь, март |
| 10 | Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников | декабрь |
| 11 | Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель» | январь |
| 12 | Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели | февраль |
| 13 | Беседа «Профилактика детского травматизма в быту» | апрель |
| 14 | Участие в акции «Зажги свечу памяти» | май |

3.Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Условия реализации программы

Используемая материально-техническая база МБУ ДО «ДЮСШ» и спортивных залов общеобразовательных учреждений:

* наличие хореографического или спортивного зала;
* наличие оборудования и спортивного инвентаря.

3.2.Перечень оборудования и спортивного инвентаря

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица** **измерения** | **Количество** **изделий** |
| Основное оборудование и инвентарь |
| 1 | Ковер гимнастический (13 х 13 м) | штук | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь |
| 1 | Коврик гимнастический | штук | 15 |
| 2 | Магнитофон или музыкальный центр (на одного тренера) | штук | 1 |

3.3. Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 2 штатных тренера-преподавателя), имеющие высшее среднее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

3.4. Учебно-информационное обеспечение

Используемая литература

1. *Барышникова Т. К.* Азбука хореографии / Т. К. Барышникова. — СПб.1996.
2. *Васильева Т.И.* Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей /сост. Т. И. Васильева. — М., 1983.
3. *Вихрева Н.А.* «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004
4. *Иванов В. А.* Основы хореографии / В. А. Иванов. — М., 2002.
5. *Лисицкая Т. С.* Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. — М.,1984.
6. «Музыка и движение», авторы составители: С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина

Рекомендуемая литература для учащихся и родителей:

Пуртова Т. Учите детей танцевать. – М., «Владос», 2004.

Приложение 1

к дополнительной общеобразовательной

 (общеразвивающей) программе по художественной гимнастике

Календарный план - график

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала реализации | Дата окончания реализации | Режим Занятий в неделю / в год | Количество учебных недель/часов | Разделы Программы\* |
| 1 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /216 часов вгод | Теоретическая подготовка, упражнения для разминки, комплексы упражнений партерной гимнастики, контрольные занятия. |
| 2 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /216 часов вгод | Теоретическая подготовка, упражнения для разминки, комплексы упражнений партерной гимнастики, контрольные занятия. |

Приложение 2

к дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программе по художественной гимнастике

1. Учебно-тематический план – график для групп

1-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Номер занятия | Кол-во часов | Содержание занятия | Место проведения | Форма контроля |
|  | 1 | 2 | Вводное занятие. Разновидности ходьбы. | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 2 | 2 | Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 3 | 2 | Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 4 | 2 | Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 5 | 2 | Ритмические упражнения | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 6 | 2 | Ритмические упражнения | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 7 | 2 | Ритмические упражнения | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 8 | 2 | Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 9 | 2 | Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 10 | 2 | Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 11 | 2 | Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 12 | 2 | Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 13 | 2 | Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 14 | 2 | Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 15 | 2 | Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 16 | 2 | Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 17 | 2 | Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 18 | 2 | Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 19 | 2 | Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 20 | 2 | Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 21 | 2 | Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 22 | 2 | Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 23 | 2 | Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 24 | 2 | Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 25 | 2 | Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 26 | 2 | Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 27 | 2 | Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 28 | 2 | Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 29 | 2 | Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 30 | 2 | Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 31 | 2 | Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 32 | 2 | Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 33 | 2 | Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 34 | 2 | Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 35 | 2 | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 36 | 2 | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 37 | 2 | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 38 | 2 | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 39 | 2 | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 40 | 2 | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 41 | 2 | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 42 | 2 | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 43 | 2 | Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 44 | 2 | Упражнения для развития танцевального шага | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 45 | 2 | Упражнения для развития танцевального шага | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 46 | 2 | Упражнения для развития танцевального шага | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 47 | 2 | Упражнения для развития танцевального шага | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 48 | 2 | Упражнения для развития танцевального шага | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 49 | 2 | Упражнения для развития танцевального шага | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 50 | 2 | Контрольное занятие | Зал хореографии | контроль |
|  | 51 | 2 | Упражнения для развития танцевального шага | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 52 | 2 | Упражнения для развития танцевального шага | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 53 | 2 | Упражнения для развития танцевального шага | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 54 | 2 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 55 | 2 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 56 | 2 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 57 | 2 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 58 | 2 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 59 | 2 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 60 | 2 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 61 | 2 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 62 | 2 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 63 | 2 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 64 | 2 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 65 | 2 | Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 66 | 2 | Упражнения для развития гибкости позвоночника | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 67 | 2 | Упражнения для развития гибкости позвоночника | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 68 | 2 | Упражнения для развития гибкости позвоночника | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 69 | 2 | Упражнения для развития гибкости позвоночника | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 70 | 2 | Упражнения для развития гибкости позвоночника | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 71 | 2 | Упражнения для развития гибкости позвоночника | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 72 | 2 | Упражнения для развития гибкости позвоночника | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 73 | 2 | Упражнения для развития гибкости позвоночника | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 74 | 2 | Упражнения для развития гибкости позвоночника | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 75 | 2 | Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 76 | 2 | Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 77 | 2 | Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 78 | 2 | Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 79 | 2 | Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 80 | 2 | Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 81 | 2 | Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 82 | 2 | Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 83 | 2 | Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 84 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 85 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 86 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 87 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 88 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 89 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 90 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 91 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 92 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 93 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 94 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 95 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 96 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 97 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 98 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 99 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 100 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 101 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 102 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 103 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 104 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 105 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 106 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 107 | 2 | Контрольное занятие | Зал хореографии | контроль |
|  | 108 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |

1. Учебно-тематический план – график

для групп 2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Номер занятия | Кол-во часов | Содержание занятия | Место проведения | Форма контроля |
|  | 1 | 2 | Вводное занятие. Разминка. | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 2 | 2 | Ритмические упражнения (на середине и по кругу) | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 3 | 2 | Ритмические упражнения (на середине и по кругу) | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 4 | 2 | Ритмические упражнения (на середине и по кругу) | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 5 | 2 | Ритмические упражнения (на середине и по кругу) | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 6 | 2 | Ритмические упражнения (на середине и по кругу) | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 7 | 2 | Ритмические упражнения (на середине и по кругу) | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 8 | 2 | Ритмические упражнения (на середине и по кругу) | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 9 | 2 | Ритмические упражнения (на середине и по кругу) | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 10 | 2 | Ритмические упражнения (на середине и по кругу) | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 11 | 2 | Ритмические упражнения (на середине и по кругу) | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 12 | 2 | Ритмические упражнения (на середине и по кругу) | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 13 | 2 | Контрольное занятие | Зал хореографии | контроль |
|  | 14 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 15 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 16 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 17 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 18 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 19 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 20 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 21 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 22 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 23 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 24 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 25 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 26 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 27 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 28 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand pliés, battements tendus, battements tendus jetés | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 29 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 30 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 31 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 32 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 33 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 34 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 35 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 36 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 37 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 38 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 39 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 40 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 41 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 42 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 43 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения demi rond en dehors, en dedans, relevés lents | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 44 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 45 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 46 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 47 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 48 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 49 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 50 | 2 | Контрольное занятие | Зал хореографии | контроль |
|  | 51 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 52 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 53 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 54 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 55 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 56 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 57 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 58 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 59 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 60 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 61 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 62 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения battements developpés, положений sur le cou-de-pied, passé | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 63 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 64 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 65 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 66 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 67 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 68 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 69 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 70 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 71 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 72 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 73 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 74 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 75 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 76 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 77 | 2 | Подготовительные упражнения для освоения grand battements jetés, port de bras № 1 | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 78 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 79 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 80 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 81 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 82 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 83 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 84 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 85 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 86 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 87 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 88 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 89 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 90 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 91 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 92 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 93 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 94 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 95 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 96 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 97 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 98 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 99 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 100 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 101 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 102 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 103 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 104 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 105 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 106 | 2 | Контрольное занятие | Зал хореографии | контроль |
|  | 107 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |
|  | 108 | 2 | Комплексы упражнений партерной гимнастики | Зал хореографии | Текущий контроль |