

Управление образования администрации ЗАТО Александровск
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Дриада»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО «ДТ «Дриада»
Протокол №14 от 13.06.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

***«Развитие специальных физических
данных в области хореографии»***

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации программы: 6 лет
Уровень программы: разноуровневая

Автор-составитель:
Богданова Марина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

ЗАТО Александровск
г. Снежногорск
2024 г.

Аннотация

Одним из немаловажных требований в любом направлении хореографии, так же, как и в спорте является физическая подготовка. От готовности опорно – двигательного аппарата, нервной системы во многом будет зависеть дальнейший успех в достижениях целей, получении высоких и качественных результатов.

В процессе развития физических данных производится работа над укреплением всех групп мышц, развитием эластичности связок, а также повышением физической выносливости учащихся.

Обычно дети приходят на занятия хореографией, как правило, без какой – либо подготовки, часто имеют недостатки в физическом сложении тела и не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для дальнейшего развития в области хореографического искусства. Эти факторы, чаще всего, создают дополнительные трудности в усвоении танцевальных дисциплин и отрицательно влияют на успех развития ребенка.

Образовательная программа «Развитие специальных физических в области хореографии» представляет собой разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие всех групп мышц. Система упражнений дает возможность полностью контролировать работу тела и осознано управлять им. Упражнения также способствуют развитию правильной осанки, укреплению мышц корпуса, правильной постановке стопы, выворотности ног, развитию гибкости, эластичности связок.

Пояснительная записка

Программа «Развитие специальных физических данных в области хореографии» разработана на основе:

- учебно-методического пособия «Методика обучения упражнениям хореографии в процессе занятий физической культурой в ВУЗе» (Т. Н. Мостовая 2021 г.)

- специальной и методической литературы по хореографическому искусству, гимнастике и физической культуре.

В соответствии с документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года «273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. №629.
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУДО «ДДТ «Дриада», локальными актами.

Вид программы – общеразвивающая.

Направленность программы - художественная.

Срок реализации программы – 6 лет.

Актуальность программы.

Все специальные дисциплины: классический, народно-сценический и современный танцы имеют достаточно узкую направленность, то есть по своей специфике работают лишь с определенными группами мышц. Чаще всего, на уроках специального цикла преподаватели работают над танцевальностью исполнителей, учащихся, но не всегда хватает времени на элементарные силовые и стретчинговые упражнения, которые всесторонне развивают тело, повышают общий мышечный тонус. Кроме того, уроки по развитию физических данных способствуют общему оздоровлению организма: улучшается обмен веществ, кровообращение и качественный состав крови, увеличивается объём лёгких, укрепляется нервная система.

Практически подтверждено, что показатели успеваемости по специальным дисциплинам значительно улучшаются, если параллельно с основными занятиями учащиеся занимаются ОФП. Регулярные занятия по общей физической подготовке учащихся позволяют активно развить чувство мышечного контроля, умение «собирать» и расслаблять мышцы, контролировать напряжение в теле, предотвращая перегруз и травмы.

Цель программы.

Развитие специальных физических возможностей учащихся хореографического коллектива, укрепление нервной системы и общего физического состояния.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать систему знаний, умений, навыков по предмету «развитие физических данных»;
- обучать правильному расслаблению мышц и подготовки к физической нагрузке;
- обучать правильному дыханию, исполняя физические упражнения в разных музыкальных ритмах и темпах.

Развивающие:

- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через выполнение упражнений.

Воспитательные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Структура программы предполагает обучение по спирали: в процессе реализации образовательной программы происходит постоянное совершенствование, повышение качественного уровня и изменение пропорции при распределении учебного материала.

Допускается возможность варьирования и обогащения программы, корректировка содержания и форм занятий, времени и прохождения материала, увеличения или уменьшения объема технической сложности материала в зависимости от состава учебных групп и конкретных условий работы.

Программа «Развитие специальных физических данных в области хореографии» предполагает 3 уровня обучения:

1) *ознакомительный (1 год обучения)*. Данный этап предполагает выявление, раскрытие и развитие специальных способностей у детей старшего дошкольного возраста. **На данном этапе обучение может быть закончено.**

2) *стартовый (2-3 год обучения)* На данном этапе формируются начальные знания, умения и навыки в области физической подготовки, выявляются наклонности ребёнка, формируется мотивация к выбранной сфере деятельности, развиваются индивидуальные творческие способности. **На данном этапе обучение может быть закончено.**

3) *базовый (3-6 года обучения)*. Этап предполагает формирование базовых знаний, умений и навыков в выбранной сфере деятельности и решает задачи развития и формирования творческого потенциала обучающихся, повышения техники исполнения танцев различных стилевых направлений. **На данном этапе обучение может быть закончено.**

Условия набора в объединение: дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных.

Набор детей в объединение осуществляется в установленные учреждением сроки по личному заявлению родителей (законных представителей).

Состав группы учащихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей.

Возрастной состав обучающихся:

1 уровень – *ознакомительный.*

1 год обучения: 7-9 лет

2 уровень – *стартовый.*

2 год обучения: 8 - 10 лет

3 год обучения: 9 - 11 лет

3 уровень – *базовый.*

4 год обучения: 10 - 12 лет

5 год обучения: 11 - 13 лет

6 год обучения: 12 - 14 лет

Количественный состав обучающихся определяется уставом образовательного учреждения, в котором данная программа реализуется.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 2 учебных часа, занятия групповые. На практических занятиях возможно деление групп на подгруппы.

Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей.

Предполагаемый конечный результат

1 уровень

1 год обучения предполагает развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения азов хореографии. Формирование волевых качеств, дисциплинированность.

2 уровень

2 год обучения предполагает развитие специальных хореографических данных посредством партерной гимнастики: выворотность, шаг, гибкость позвоночника, подъем стопы, прыжок.

3 год обучения предполагает умение ориентироваться в пространстве, умение правильно работать с дыханием во время выполнения физической нагрузки;

3 уровень

4 год обучения предполагает формирование систем знаний, умений и навыков по дисциплине «развитие физических данных»; умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержка

5 год обучения предполагает умение координировать движения рук и ног в комбинации; формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

6 год обучения предполагает приобретение знаний, умений и навыков в исполнении некоторых элементов акробатики; приобретение правильной осанки и красивой походки; формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, представления об эстетических идеалах и ценностях, контролю своего физического состояния.

Оценка эффективности реализации программы

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется по следующим критериям: техника исполнения определенного комплекса упражнений, физическая активность, выносливость, контроль состояния своего тела, умение работать с дыханием.

Используемые методы: визуальное наблюдение, опрос, показ.

Учебный план

№ п/ п	Тема	Кол-во часов за 6 лет обучения			Количество часов																	
					1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения			5 год обучения			6 год обучения		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	6	6	12	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
2	Партерная гимнастика	12	102	114	2	26	28	2	18	20	2	16	18	2	14	16	2	14	16	2	14	16
3	Стретчинг	12	60	72	2	10	12	2	10	12	2	10	12	2	10	12	2	10	12	2	10	12
4	Акробатика	12	82	94	2	8	10	2	12	14	2	14	16	2	16	18	2	16	18	2	16	18
5	Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц.	12	68	80	2	6	8	2	10	12	2	13	15	2	13	15	2	13	15	2	13	15
6	Дыхание, как один из моментов физических нагрузок.	8	28	36	2	6	8	2	6	8	1	4	5	1	4	5	1	4	5	1	4	5
7	Зачётные занятия	6	6	12	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
8	Итоговое занятие	6	6	12	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2
9	Всего часов	74	358	432	13	59	72	13	59	72	12	60	72	12	60	72	12	60	72	12	60	72

Содержание программы 1 год обучения

Теоретическая часть занятий включает в себя пояснения к выполняемым упражнениям и правила их исполнения.

№ п/п	Раздел, тема.
1	<p><u>Вводное занятие.</u></p> <p><i>Теория (1 час):</i> знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Работа с инвентарем. Правила пожарной безопасности.</p> <p><i>Практика (1 час):</i> игры, направленные на знакомство учащихся.</p>
2	<p><u>Партнерная гимнастика .</u></p> <p><i>Теория (2часа):</i> тело человека и его особенности. Структура опорно – двигательного аппарата.</p> <p><i>Практика (26 часов):</i> упражнения и комбинации на проработку всех групп мышц с использованием различных техник и инвентаря.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы • сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы • «солнышко» <p>Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «чемоданчик» <p>Упражнения для развития паховой выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «бабочка» • «гармошка» <p>Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «окошечко» • «змейка» • «лягушка» • «самолётик» • «корзинка»
3	<p><u>Стретчинг.</u></p> <p><i>Теория (2часа):</i> правила выполнения упражнений.</p> <p><i>Практика (10 часов): комплекс упражнений для растягивания мышц ног.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «чемоданчик» в парах • «бабочка» в парах • «полушпагат»
4	<p><u>Акробатика.</u></p> <p><i>Теория (2часа):</i> правила выполнения упражнений.</p> <p><i>Практика (8 часов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Группировка стоя, лёжа, сидя • Перекаты вперёд, назад, в стороны • Кувырок в группировке вперёд и назад • Стойка на лопатках с опорой руками • Равновесие на одной ноге
5	<p><u>Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц.</u></p>

	<p><u>Теория (2 часов):</u> подготовка к выступлению. Восстановление после выступления. Способы расслабления мышц.</p> <p><u>Практика (6 часов):</u> упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Упражнения на расслабление и растяжение мышц.</p>
6	<p><u>Дыхание, как один из моментов физических нагрузок.</u></p> <p><u>Теория (2 часа):</u> что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания.</p> <p><u>Практика (6 часов):</u> упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках. Растяжка с акцентом на дыхание.</p>
7	<u>Зачётное занятие</u>
8	<u>Итоговое занятие</u>

Содержание программного материала 2 год обучения

Теоретическая часть занятий включает в себя пояснения к выполняемым упражнениям и правила их исполнения.

№ п/п	Раздел, тема.
1	<p><u>Вводное занятие.</u></p> <p><u>Теория (1 час):</u> знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Работа с инвентарем. Правила пожарной безопасности.</p> <p><u>Практика (1 час):</u> игры, направленные на раскрепощение учащихся.</p>
2	<p><u>Партнерная гимнастика</u></p> <p><u>Теория (2часа):</u> тело человека и его особенности. Структура опорно – двигательного аппарата.</p> <p><u>Практика (18 часов):</u> упражнения и комбинации на проработку всех групп мышц с использованием различных техник и инвентаря.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы • сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы • «солнышко» <p>Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «чемоданчик» <p>Упражнения для развития паховой выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «бабочка» • «гармошка» <p>Упражнения на пресс:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поднятие ног • «велосипед» <p>Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «берёзка» <p>Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «окошечко»

	<ul style="list-style-type: none"> • «змейка» • «лягушка» • «самолётик» • «корзинка»
3	<p><u>Стретчинг.</u> <u>Теория (2часа):</u> правила выполнения упражнений. <u>Практика (10 часов):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • шпагаты (правый, левый, поперечный) • гибкость позвоночника.
4	<p><u>Акробатика.</u> <u>Теория (2часа):</u> правила выполнения упражнений. <u>Практика (8 часов):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • перекаты в группировке – вперед и назад, в стороны, • кувырки по всем направлениям из разных положений, с шагов, со стойки на лопатках • колесо в сторону.
5	<p>Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц. <u>Теория (2часов):</u> подготовка к выступлению. Восстановление после выступления. Способы расслабления мышц. <u>Практика (13 часов):</u> упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Упражнения на расслабление и растяжение мышц.</p>
6	<p>Дыхание, как один из моментов физических нагрузок. <u>Теория (1 часа):</u> что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания. <u>Практика (4 часов):</u> упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках. Растяжка с акцентом на дыхание.</p>
7	Зачётное занятие
8	Итоговое занятие

Содержание программного материала 3 год обучения

Теоретическая часть занятий включает в себя пояснения к выполняемым упражнениям и правила их исполнения.

№ п/п	Раздел, тема.
1	<p><u>Вводное занятие.</u> <u>Теория (1 час):</u> инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Работа с инвентарем. Правила пожарной безопасности. <u>Практика (1 час):</u> игры, направленные на скорость реакции, координацию.</p>
2	<p><u>Партерная гимнастика</u> <u>Теория (2часа):</u> тело человека и его особенности. Структура опорно – двигательного аппарата.</p>

	<p><u>Практика (16 часов):</u> упражнения и комбинации на проработку всех групп мышц с использованием различных техник и инвентаря.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы • сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы • «солнышко» <p>Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «чемоданчик» <p>Упражнения для развития паховой выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «бабочка» • «гармошка» <p>Упражнения на пресс:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поднятие ног • «велосипед» <p>Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «берёзка» <p>Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «окошечко» • «змейка» • «лягушка» • «самолётик» • «корзинка» <p>Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.</p> <p>Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держать 20– 40с.) Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор</p>
3	<p><u>Стретчинг.</u></p> <p><u>Теория (2 часа):</u> правила выполнения, техника безопасности.</p> <p><u>Практика (10 часов):</u></p> <p><u>Комплекс упражнений для растягивания мышц ног:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «чемоданчик» в парах • «бабочка» в парах • «полушпагат» • «шпагат»
4	<p><u>Акробатика.</u></p> <p><u>Теория (2 часа):</u> правила выполнения, техника безопасности.</p> <p><u>Практика (10 часов):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • серия кувырков • мост из положения лежа, с поворотом одной рукой, из положения стоя • стойка на руках • стойка на голове

5	<p>Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц.</p> <p><i>Теория (2 часа):</i> подготовка к выступлению. Восстановление после выступления. Способы расслабления мышц.</p> <p><i>Практика (13 часов):</i> упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Упражнения на расслабление и растяжение мышц.</p>
6	<p>Дыхание, как один из моментов физических нагрузок.</p> <p><i>Теория (1 часа):</i> что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания.</p> <p><i>Практика (4 часа):</i> Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках. Растяжка с акцентом на дыхание.</p>
7	Зачётное занятие
8	Итоговое занятие

Содержание программного материала 4 год обучения

Теоретическая часть занятий включает в себя пояснения к выполняемым упражнениям и правила их исполнения.

№ п/п	Раздел, тема.
1	<p><u>Вводное занятие.</u></p> <p><i>Теория (1 час):</i> знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Работа с инвентарем. Правила пожарной безопасности.</p> <p><i>Практика (1 час):</i> игры, направленные на внимание, сплочение.</p>
2	<p><u>Партнерная гимнастика</u></p> <p><i>Теория (2 часа):</i> тело человека и его особенности. Структура опорно – двигательного аппарата.</p> <p><i>Практика (14 часов):</i> упражнения и комбинации на проработку всех групп мышц с использованием различных техник и инвентаря.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы • сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы • «солнышко» <p>Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «чемоданчик» <p>Упражнения для развития паховой выворотности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «бабочка» • «гармошка» <p>Упражнения на пресс:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поднятие ног • «велосипед» <p>Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника</p> <ul style="list-style-type: none"> • «берёзка» <p>Упражнения для развития гибкости</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • «окошечко» • «змейка» • «лягушка» • «самолётик» • «корзинка» <p>Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держать 20– 40с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор</p>
3	<p><u>Стретчинг.</u> <u>Теория (2часа):</u> правила выполнения, техника безопасности. <u>Практика (10 часов):</u> <u>Комплекс упражнений для растягивания мышц ног:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Чемоданчик» в парах • «Бабочка» в парах • «Полушпагат» • «Шпагат»
4	<p><u>Акробатика.</u> <u>Теория (2часа):</u> <u>Практика (10 часов):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «мостик» • «колесо» на двух руках, на одной руке, на локтях • стойка на руках, ходьба на руках • «бочка» • различные перекаты
5	<p>Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц. <u>Теория (2 часов):</u> подготовка к выступлению. Восстановление после выступления. Способы расслабления мышц. <u>Практика (13 часов):</u> упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Упражнения на расслабление и растяжение мышц.</p>
6	<p>Дыхание, как один из моментов физических нагрузок. <u>Теория (1 час):</u> что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания. <u>Практика (4 часа):</u> упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках. Растяжка с акцентом на дыхание.</p>
7	Зачётное занятие
8	Итоговое занятие

Содержание программного материала 5 год обучения

Теоретическая часть занятий включает в себя пояснения к выполняемым упражнениям и правила их исполнения.

№ п/п	Раздел, тема.
1	<p><u>Вводное занятие.</u> Инструктаж по технике безопасности.</p> <p><i>Теория (1 час):</i> Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Работа с инвентарем. Правила пожарной безопасности.</p> <p>Практика (1 час) Игры, направленные на раскрепощение.</p>
2	<p><u>Партерная гимнастика</u></p> <p><i>Теория (2 часа):</i> тело человека и его особенности. Структура опорно – двигательного аппарата.</p> <p><i>Практика (14 часов):</i> упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.</p>
3	<p><u>Стретчинг.</u></p> <p><i>Теория (2часа):</i> правила выполнения, техника безопасности.</p> <p><i>Практика (10 часов):</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для растягивания мышц ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Чемоданчик» в парах • «Бабочка» в парах • «Полушпагат» • «Шпагат»
4	<p><u>Акробатика.</u></p> <p><i>Теория (2часа):</i> правила выполнения, техника безопасности.</p> <p><i>Практика (16 часов):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «мостик» • «колесо» на двух руках, на одной руке, на локтях • стойка на руках, ходьба на руках • «бочка» <p>различные перекуты</p>
5	<p><u>Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц.</u></p> <p><i>Теория (2 часа):</i> Подготовка к выступлению. Восстановление после выступления. Способы расслабления мышц.</p> <p><i>Практика (13 часов):</i> Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Упражнения на расслабление и растяжение мышц.</p>
6	<p><u>Дыхание, как один из моментов физических нагрузок.</u></p>

	<p><u>Теория (1 час):</u> что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания.</p> <p><u>Практика (4 часа):</u> упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках. Растяжка с акцентом на дыхание.</p>
7	<u>Зачётное занятие</u>
8	<u>Итоговое занятие</u>

Содержание программного материала 6 год обучения

Теоретическая часть занятий включает в себя пояснения к выполняемым упражнениям и правила их исполнения.

№ п/п	Раздел, тема.
1	<p><u>Вводное занятие.</u></p> <p><u>Теория (1 час):</u> знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Работа с инвентарем. Правила пожарной безопасности.</p> <p><u>Практика (1 час):</u> игры, направленные на внимание, скорость реакции, сплочённость .</p>
2	<p><u>Партнерная гимнастика</u></p> <p><u>Теория (2 часа):</u> тело человека и его особенности. Структура опорно – двигательного аппарата.</p> <p><u>Практика (14 часов):</u> упражнения и комбинации на проработку всех групп мышц с использованием различных техник и инвентаря.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Для рук: поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе). • Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и сотягощениями. <p>Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или</p>

	удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.
3	<p><u>Стретчинг.</u> <u>Теория (2часа):</u> правила выполнения, техника безопасности. <u>Практика (10 часов):</u></p> <p><u>Комплекс упражнений для растягивания мышц ног:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Чемоданчик» в парах • «Бабочка» в парах • «Полушпагат» • «Шпагат»
4	<p><u>Акробатика.</u> <u>Теория (2часа):</u> <u>Практика (16 часов):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Акробатические прыжки • Боковое равновесие • Переход из шпагата в шпагат • Перекат прогнувшись через грудь
5	<p><u>Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц.</u> <u>Теория (2часов):</u> подготовка к выступлению. Восстановление после выступления. Способы расслабления мышц. <u>Практика (13 часов):</u> упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Упражнения на расслабление и растяжение мышц.</p>
6	<p><u>Дыхание, как один из моментов физических нагрузок.</u> <u>Теория (1 час):</u> что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания. <u>Практика (4часа):</u> упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках. Растяжка с акцентом на дыхание.</p>
7	<u>Зачётное занятие</u>
8	<u>Итоговое занятие</u>

Методическое обеспечение программы Структура занятий

План проведения практического занятия:

1. Поклон;
2. Разминка;
3. Комплекс для развития нервной системы;
4. Физические упражнения и растяжка;
5. Поклон

Поклон: книксен.

Разминка: в данный раздел входят упражнения направленные на подготовку тела к дальнейшей физической нагрузке, которые позволят быстро и эффективно разогреть все группы мышц. Так же используются упражнения на правильное использование дыхания,

чтобы в дальнейшем было проще сочетать его с физической нагрузкой. Упражнения и выбор динамики выстраивается исходя на что будет ставится дальнейший упор. В этой части работы производится работа с таким инвентарем, как массажные мягкие мячики и валик.

Комплекс для развития нервной системы: данная часть урока включает себя различные упражнения на баланс, координацию с использованием различных раздражительных анализаторов, что позволяет более эффективно включить в работу головной мозг и воспитать нервную систему для дальнейшего выполнения физических упражнений. Здесь можно использовать такой инвентарь, как платформа для удержания баланса, обычные мячики для усложнения задач и тд. Упражнения могут выполняться, как стоя, так и на полу.

Физические упражнения и растяжка: в этом раздел урока выполняются упражнения на развитие физических данных и растяжка, то есть работа происходит по такому принципу, как «закачали, растянули» и наоборот. Здесь уже начинает происходить работа с нервной системой ребенка, для того, чтобы он научился сам чувствовать свое тело и максимально ограничить физическое воздействие на растяжение его мышц. Неотъемлемой частью, является работа с дыханием и различным инвентарем (гимнастические резинки и кубики для растяжки, утяжелители, скакалки и тд). Комплекс упражнений выстраивается от поставленных целей, задач и может варьироваться.

Поклон: книксен.

План проведения теоретического занятия:

1. Начало занятия;
2. Лекция;
3. Разбор интересных вопросов.
4. Окончания занятия.

Начало занятия: Дети заходят в класс, берут коврики и рассаживаются в полукруг. С собой они должны иметь тетрадь и ручку для необходимых записей. Приветствие и вводная часть педагога по теме урока.

Лекция: Педагог проводит лекцию на определенную тему с детальным разбором и наглядным примером, каких – либо нюансов с акцентированием моментов, которые дети должны записать.

Разбор интересных вопросов: в этой части урока дети задают интересные их вопросы по тем темам, что было не понятно или то, что их интересует.

Окончание занятия: Педагог с детьми подводит итог пройденной темы. Дети убирают на место коврики и прощаясь с преподавателем покидают класс.

Педагогические принципы

Успешное решение поставленных задач возможно только при использовании педагогических принципов:

1. принцип индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому воспитаннику);
2. принцип повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий);
3. игровой принцип (занятие стоит на игре);
4. принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
5. принцип наглядности (практический показ движений).

Педагогические методы

Так же для успешной реализации поставленных задач, необходимо использовать педагогические методы.

1. словесный метод (постоянная беседа с воспитанниками, объяснения и разбор техники выполнения каждого движения);
2. практически метод (многократное выполнения каждого комплекса упражнений);

3. игровой метод (достигать определенные цели и задачи, через игровой процесс с воспитанниками);
4. наглядный метод (показ упражнений под счет и музыку);
5. метод аналогий (применение различных образов животных и окружающего мира во время учебного процесс, что помогает активизировать работу головного мозга воспитанника).

Условия проведения занятия:

1. соответствие зала санитарным нормам;
2. оснащённость зала (зеркалами, станками, специальным покрытием, музыкальной аппаратурой);
3. соответствие правил проведения занятий;
4. наличие формы;
5. наличие необходимого инвентаря (гимнастический коврик, гимнастические резинки и кубики для растяжки, массажные мягкие мячики и валик, скакалки, балансировочный тренажер, утяжелители);

Список используемой литературы

Для педагога:

1. Каблуков Д.А. Здоровье в балете. – Владивосток: Изд-во «ЛИТ», 2019 – 152 с.
2. Элсон, Лоренс М. Анатомия человека: атлас – раскраска: {перевод с английского} / Лоренс М. Элсон, Уинн Кэпит. – Москва: Эксмо, 2015. – 376 с.: ил. – (Медицинский атлас).
3. Статья Л. Г. Нагайцева «Балетная гимнастика».
4. Зациорский В.М. и др. Биомеханика двигательного аппарата человека / Зациорский В.М., Аруип А.С., Селуяиов В.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с., ил. – (Наука – спорту).
5. Статья П. Цацулин М. «Расслабление в растяжке», 2014.
6. Джозеф С. Хавилер «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки». Издательство «Новое слово», 2007.
7. Д. Зайфферт «Педагогика и психология танца. Заметки хореографа»: Учебное пособие / Пер. с нем. В. Штакенберга. – 5-е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2019. – 128.с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
8. Лукьянова Е.А. «Дыхание в хореографии». Издательство: М.: Искусство-1979.
9. И.Г. Есаулов «Устойчивость и координация в хореографии. Учебно-методическое пособие». Издательство: «Лань», 2019. (Учебник для вузов. Специальная литература.)

Для обучающихся:

1. Элсон, Лоренс М. Анатомия человека: атлас – раскраска: {перевод с английского} / Лоренс М. Элсон, Уинн Кэпит. – Москва: Эксмо, 2015. – 376 с.: ил. – (Медицинский атлас).
2. Лукьянова Е.А. «Дыхание в хореографии». Издательство: М.: Искусство-1979.

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
мониторинга развития качеств личности учащихся**

Объединение ДОД _____ Общеобразовательная программа ДО _____
 Год обучения _____ ФИО руководителя объединения _____ Уч. год ____/____

№ п/п	Фамилия, имя	Класс общеобраз. школы	Качества личности и признаки проявления								Всего баллов	Уровень
			Активность, организаторские способности		Коммуникативные навыки, коллективизм		Ответственность, самостоятельность, дисциплинированно сть		Толерантность			
			дата заполнения		дата заполнения		дата заполнения		дата заполнения			
			декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май		
	ИТОГО											<i>Среднее кол-во баллов (сумма/ КОЛ-ВО ДЕТЕЙ)</i>

Карта заполняется на основании критериев (признаков проявления качеств личности), обозначенных в методике (см. *) по трехбалльной системе.

Высокий уровень (71-100%) – от 9 до 12 баллов.

Средний уровень (50-70%) – от 6 до 8 баллов.

Низкий уровень (менее 50%) – от 0 до 5 баллов.

Руководители объединений заполняют диагностическую таблицу дважды:

- в конце первого полугодия (декабрь),
- в конце учебного года (апрель).

В качестве методов диагностики личностных изменений детей используются наблюдение (основной метод), диагностическая беседа, метод рефлексии.

***МОНИТОРИНГ**
развития качеств личности учащихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл	не проявляются 0 баллов
1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, <i>способен организовать деятельность в коллективе сверстников*</i>	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, <i>разрешает конфликты</i> , проявляет дружелюбие, инициативность, <i>по собственному</i> желанию успешно выступает перед аудиторией	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, <i>часто по собственному желанию</i> , может привлечь других. Всегда дисциплинирован, соблюдает общепринятые/ установленные в организации правила поведения, <i>требует этого от других</i>	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответствен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.
4. Толерантность	Проявляет уважение, принятие и правильное понимание других культур, способов самовыражения и проявления человеческой индивидуальности, стремится к пониманию мотивов поступков других людей. <i>Пресекает грубость в отношениях с людьми.</i>	Уважительно относится к проявлениям человеческой индивидуальности, но не требует этих качеств от других.	Не всегда проявляет корректность в отношениях с людьми, бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и людьми, старше его по возрасту.

*Курсивом выделены особые признаки, отличающие качества личности ребенка, претендующего на высшую оценку по трёхбалльной системе.

Вводная диагностика обр. программа «Развитие специальных физических данных в области хореографии».

№	Ф.И.О.	Критерии оценки					баллы	%	уровень
		Физическая активность, выносливость	Гибкость подвижность	Координация	Выворотность	Прыгучесть			
1.		1	2	3	3	3	12	80	в
2.									

3- высокий уровень(70-100%)

2-средний (40-70%)

1-низкий (ниже 40%)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

На 1-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Традиционная	2	Вводное занятие	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
2.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
3.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
4.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
5.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
6.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
7.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
8.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
9.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
10.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
11.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
12.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
13.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
14.	Декабрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
15.	Декабрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
16.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
17.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
18.	Январь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
19.	Январь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
20.	Январь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
21.	Февраль	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
22.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
23.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
24.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
25.	Март	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
26.	Март	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

27.	Март	Традиционная	2	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
28.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
29.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
30.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
31.	Апрель	Традиционная	2	Что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
32.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
33.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
34.	Май	Традиционная	2	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
35.	Май	Традиционная	2	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
36.	Май	Традиционная	2	Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

На 2-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Традиционная	2	Вводное занятие	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
2.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
3.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
4.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
5.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
6.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
7.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
8.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
9.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
10.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
11.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
12.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг. Правила	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос

				выполнения упражнений		
13.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
14.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
15.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
16.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдени
17.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
18.	Январь	Традиционная	2	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
19.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
20.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
21.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
22.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
23.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
24.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
25.	Март	Традиционная	2	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
26.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
27.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
28.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
29.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
30.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
31.	Апрель	Традиционная	2	Что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
32.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
33.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
34.	Май	Традиционная	2	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

35.	Май	Традиционная	2	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
36.	Май	Традиционная	2	Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

На 3-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Традиционная	2	Вводное занятие	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
2.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
3.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
4.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
5.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
6.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
7.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
8.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
9.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
10.	Ноябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
11.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
12.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
13.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
14.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
15.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдени
16.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
17.	Декабрь	Традиционная	2	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
18.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
19.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
20.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
21.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
22.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
23.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
24.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

25.	Март	Традиционная	2	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
26.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
27.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
28.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
29.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
30.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
31.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
32.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Наблюдение Беседа
33.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
34.	Май	Традиционная	2	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
35.	Май	Традиционная	2	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
36.	Май	Традиционная	2	Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

На 4-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Традиционная	2	Вводное занятие	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
2.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
3.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
4.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
5.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
6.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
7.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
8.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

9.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
10.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
11.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
12.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
13.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
14.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдени
15.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
16.	Декабрь	Традиционная	2	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
17.	Декабрь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
18.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
19.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
20.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
21.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
22.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
23.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
24.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
25.	Март	Традиционная	2	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
26.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
27.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
28.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
29.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
30.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
31.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
32.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Наблюдение Беседа
33.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

				выработку правильного дыхания при физических нагрузках		
34.	Май	Традиционная	2	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
35.	Май	Традиционная	2	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
36.	Май	Традиционная	2	Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

На 5-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Традиционная	2	Вводное занятие	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
2.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
3.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
4.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
5.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
6.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
7.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
8.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
9.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
10.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
11.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
12.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
13.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
14.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдени
15.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
16.	Декабрь	Традиционная	2	Акробатика. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
17.	Декабрь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
18.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
19.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
20.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
21.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

22.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
23.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
24.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
25.	Март	Традиционная	2	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
26.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
27.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
28.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
29.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
30.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
31.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
32.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Залог, правильного дыхания.	ДДТ «Дриада»	Наблюдение Беседа
33.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
34.	Май	Традиционная	2	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
35.	Май	Традиционная	2	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
36.	Май	Традиционная	2	Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок

На 6-й учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Традиционная	2	Вводное занятие	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
2.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика Структура опорно-двигательного аппарата	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
3.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
4.	Сентябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
5.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
6.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

7.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
8.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
9.	Октябрь	Традиционная	2	Партерная гимнастика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
10.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг. Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
11.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
12.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
13.	Ноябрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
14.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдени
15.	Декабрь	Традиционная	2	Стретчинг	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
16.	Декабрь	Традиционная	2	Акробатика.Правила выполнения упражнений	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
17.	Декабрь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
18.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
19.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
20.	Январь	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
21.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
22.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
23.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
24.	Февраль	Традиционная	2	Акробатика	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
25.	Март	Традиционная	2	Подготовка и восстановление мышц после выступления	ДДТ «Дриада»	Беседа. Опрос
26.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
27.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
28.	Март	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
29.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
30.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
31.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на расслабление мышц	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
32.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на	ДДТ «Дриада»	Наблюдение

				подготовку мышц к физическим нагрузкам. Залог, правильного дыхания.		Беседа
33.	Апрель	Традиционная	2	Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
34.	Май	Традиционная	2	Растяжка с акцентом на дыхание	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
35.	Май	Традиционная	2	Зачетное занятие Проверка ЗУН	ДДТ «Дриада»	Наблюдение
36.	Май	Традиционная	2	Итоговое занятие	ДДТ «Дриада»	Открытый урок