Юго-Восточное управление министерства образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы "Образовательный центр" имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области - центр дополнительного образования детей "Развитие"

«СОГЛАСОВАНО»
Программа рассмотрена на заседании кафедры «Дополнительное образование»
Протокол № 1 от «03» августа 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ с. Алексеевка
_____Е.А. Чередникова
Приказ №208-од от «03» августа 2026 года



Подписант: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: cn=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, c=RU, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР" ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАНИЧКИНА ИВАНА ДМИТРИЕВИЧА С. АЛЕКСЕЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА АЛЕКСЕЕВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, email=obrazcentr63@gmail.com
Дата: 2026.09.23 16:16:27 +04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Эстетическая гимнастика»

Возраст обучающихся – 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Мукашова А.А.,
тренер-преподаватель

с. Алексеевка, 2026

Краткая аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа «Эстетическая гимнастика» предназначена для девочек в возрасте от 7 до 17 лет. В результате обучения дети овладеют основами эстетической гимнастики, хореографии, актерского мастерства, акробатики. Приобретут навыки в использовании оригинальных зрелищно-спортивных и игровых приемах, способствующих систематическому формированию и поддержанию мотивации к творчеству.

Пояснительная записка

Эстетическая гимнастика — новое направление гимнастики, имеющей целью укрепление здоровья и физического развития обучающихся. Она пользуется популярностью в мире, поскольку является командным видом спорта — соревнуются только группы, все движения выполняются синхронно, плавно и естественно.

Эстетическая гимнастика – один из немногих видов спорта, в которомудачно сочетаются музыка, спорт и искусство. Женское очарование, особая пластика, грациозность и мягкость движений нашли свое отражение в упражнениях эстетической гимнастики. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Соревнования по эстетической гимнастике — это грандиозное яркое зрелище. Каждая соревновательная программа — маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию,командный дух и экспрессию.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательногопроцесса она является модульной.

Дополнительная образовательная программа «Эстетическая гимнастика» состоит из модулей: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технические основы эстетической гимнастики», «Хореография, занятия пластикой и актёрским мастерством», «Техника эстетической гимнастики и практические занятия композицией», «Хореографическая подготовка. Пластика», «Композиционная подготовка».

Большое внимание в освоении программы воспитанниками уделяется обучению детей не только элементам эстетической гимнастики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии, актерского мастерства, акробатики, художественной гимнастики. Программа построена на широком использовании оригинальных зрелищно-спортивных и игровых приемов, способствующих систематическому формированию и поддержанию мотивации к творчеству. Так участие в мероприятиях центра, выступление и участие в соревнованиях стимулируют интерес к спорту.

Актуальность программы

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальна во все времена. А эстетическая гимнастика является средством поддержания как физического, так и духовного здоровья детей. Отличительно чертой эстетической гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на все основные

функции организма.
Программа «Эстетическая гимнастика» способствует творческому развитию учащихся, которое является результатом осуществления цельного учебно-воспитательного процесса. К характерным особенностям методики преподавания эстетической гимнастики относится требование точного технического выполнения упражнений обучающимися. В противном случае не удастся достичь желаемого их воздействия на организм, целенаправленно повысить функциональные возможности органов и систем, воспитать нужные двигательные навыки, добиться изящества и красоты выполнения гимнастических элементов.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы

(добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность в том, что с помощью эстетической гимнастики мы не только физически развиваем детей, но прививаем им хороший эстетический вкус, знакомя гимнасток с великими классическими музыкальными произведениями, по средствам выбора данных произведений для составления соревновательной композиции.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого обучающегося в его само продвижении по индивидуальной траектории обучения.

Обучение по данной программе предоставляет детям широкие возможности для развития физических и нравственных качеств, формирования компетенций в сфере здорового образа жизни, углубления знаний основ безопасной жизнедеятельности и анатомии, помогает реализовать субъектную позицию ребенка в самостоятельной творческой деятельности. Программа предполагает постоянное расширение исовершенствование спортивных умений и навыков учащихся от одной ступени к другой, более сложной.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровье сберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами деятельности крайне важно внедрение *здоровье сберегающих* технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорно-двигательной системы.

Для более эффективной реализации программы так же применяется *технология дифференцированного обучения,* которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

Цель программы - раскрытие спортивного и творческого потенциала обучающихся, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение эстетической гимнастике.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучить новым специфическим упражнениям эстетическойгимнастики;
- обучить выразительности движений;
- обучить хореографическим навыкам, пластике.

Развивающие:

- развить физические данные (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, осанку);
- развить чувство ритма и музыкальность;
- развить творческие способности.

Воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к систематичному занятию спортом;
- воспитать морально - волевые и нравственные качества;
- воспитать культуру поведения;
- воспитать хороший музыкальный вкус.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Условия набора учащихся

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход обучающихся из одной группы в другую.

Условия формирования групп

Состав детей разновозрастной от 7 до 17 лет. Деятельность обучающихся на занятиях должна быть организована с учетом их возрастных особенностей. Рекомендуется формировать группы:

- младшая группа - 7-10 лет,
- средняя группа - 11-14 лет,
- старшая группа – 15-17 лет.

Наполняемость группы – 15 человек.

Основные методы при проведении занятий:

- беседа,
- теоретическое занятие,
- практическое занятие,
- показательные выступления,
- соревнования,
- тестирования.

Формы организации деятельности детей:

- групповая (работа в больших и малых группах) и индивидуально;
- групповая (работа над индивидуальными и общими ошибками).

Возраст детей

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте **7-17 лет.**

Возрастные особенности детей, участвующих в реализации программы

Возрастные особенности детей 7-10 лет.

Сверхподвижность, эмоции, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концертировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Любят приключения, физические упражнения, игры. Могут пренебрегать своим внешним видом.

Возрастные особенности детей 11-14 лет.

Происходят изменения в мышлении. Требуют фактов и доказательств. Дети больше не принимают с готовностью все, что им говорят, и подвергают все критике. Особенно критичны к авторитетам. Не любят разделять одинаковые убеждения с другими. Трудно принять те соображения, которые идут вразрез с желаниями. Начинают мыслить абстрактно, но обычно находят всему только крайние «контрастные» объяснения. Либо видят всё в чёрном, либо в белом цвете. Возрастает способность к логическому мышлению.

Возрастные особенности детей 15-17лет.

Формирование жизненных планов. Жизненный план возникает, с одной стороны, в результате обобщения целей, которые ставит перед собой личность, а с другой стороны — это результат конкретизации целей и мотивов. Дети 14 – 17 лет часто конфликтуют, не умеют конструктивно общаться, и принимать на себя ответственность.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, 126 часов в год, 3,5 часа в неделю

Форма обучения – очная

Режим занятий:

Занятия проводятся в следующем режиме: 2 раза в неделю (1,5 и 2ч).

Продолжительность занятий 40 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

Ожидаемые результаты

Предметные:

По окончании программы обучающиеся будут знать:

- должны знать основы техники выполнения группировки:
- обхват ног, положение спины, рук, головы и т.д.; выполнять хорошо перекаты вперёд и назад в группировке;
- знать основы техники выполнения кувырка вперёд;
- мостик из положения, лёжа на спине, стойка на лопатках, кувырок в сторону и их технику выполнения, должны уметь выполнять перекат назад с последующей опорой руками за головой (для кувырка назад), в стойку на лопатках с согнутыми ногами;
- для «моста» уметь делать наклоны назад у гимнастической стенки;
  «мост» из положения, стоя и лёжа

По окончании программы обучающиеся будут уметь:

- должны уметь выполнять «мост» и упор, стоя на одном колене; выполнять длинный кувырок вперёд; равновесие на одной ноге с опорой руками об опору; выполнять не сложные комбинации в парах;

- должны уметь выполнять кувырок прыжком с разбега; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; знать технику выполнения маховой стойки на руках; выполнять упражнения и комбинации в двойках, тройках и группах для всех групп;
- должны уметь хорошо выполнять кувырок назад отдельно и слитно; выполнять «мостик» из положения, стоя без страховки; стойку на лопатках; знать основы стойки с опорой на голове и руках; выполнять не сложные акробатические связки из изученных элементов.

По окончании программы обучающиеся будут владеть:

- исполнительским мастерством;
- хорошей пластикой;
- техническим исполнением;
- общением в паре;
- актёрской выразительностью;
- самостоятельно создавать новые танцевальные комбинации на основе приобретенных умений и навыков;
- импровизировать на свободную тему.

Компоненты результата образования	Планируемые результаты	Методы диагностики
Личностные результаты	Формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, развитие основных физических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий эстетической гимнастикой, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования.
Метапредметные результаты	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по эстетической гимнастике, воспитание эстетического	

	восприятия двигательной деятельности, формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.	
Предметные результаты	Приобретение определенных теоретических знаний об истории развития эстетической гимнастики, о правилах избранного вида спорта, требованиях, нормах и условия их выполнения, требованиях техники безопасности на занятиях, формирование устойчивого интереса к занятиям эстетической гимнастикой, развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности, освоение базовых навыков на простейших упражнениях без предмета.	Педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, участия в соревнованиях.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения результатов освоения программы осуществляется по трём уровням (высокий, средний, низкий)

Тестирование

3 балла - высокий уровень: успешное освоение двигательных навыков, безошибочное выполнение упражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: хорошее освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с незначительными ошибками;

1 балл – низкий уровень: удовлетворительное освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с грубыми ошибками.

Показательные выступления

3 балла - высокий уровень: высокотехничное, слитное и выразительное выполнение упражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: средняя техничность выполнения упражнений и технических элементов, периодичная слитность, недоработанная выразительность;

1 балл – низкий уровень: грубое нарушение техники выполнения упражнений и технических элементов, отсутствие слитности и выразительности.

Спортивные соревнования

Оценивание производится в соответствии с правилами соревнований по эстетической гимнастике.

Оценочные материалы представлены в приложении №1

Учебный план ДОП

№ п/п	Модули	Всего часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации и контроля
			теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	14	3	11	Тестирование
2	Специальная физическая подготовка	21	-	21	Тестирование
3	Технические основы эстетической гимнастики	33	3	30	Тестирование
4	Хореографическая подготовка. Пластика.	38	3	35	Тестирование
5	Композиционная подготовка	20	2	18	Тестирование
ИТОГО:		126	11	115	

1. Модуль: Общая физическая подготовка.

Цель модуля: развитие физических качеств и творческой активности удетей.

Задачи модуля:

- обучение навыкам выполнения акробатических упражнений, развитие физических качеств, чувства ритма и музыкальности.
- овладение основами техники акробатических упражнений в художественной гимнастике
- освоение техники и тактики составления акробатических композиций для показательных выступлений.
- развитие чувства ритма и музыкальности.

Учебно – тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№	Название темы	Количество часов	Формы

п / п		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1	Принятие контрольных нормативов по общей подготовке.	2	2		диагностика
2	Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине).	3	1	2	наблюдение
3	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке	1		1	наблюдение
4	Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.	1		1	наблюдение
5	Правила по технике безопасности ОФП	1		1	наблюдение
6	Упражнения на развитие выносливости	2		2	наблюдение
7	Упражнения на развитие выносливости	2		2	наблюдение
8	Упражнения на развитие силы мышц ног	2		2	тестирование
Итого:		**14**	**3**	**11**	

1.Вводное занятие.

Теория. Задачи, тенденции и перспективы развития эстетической гимнастики. Строение и функции организма человека. Краткие сведения обопорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности при выполнении упражнений.

2.Основные правила закаливания.

Теория. Значение закаливания для спортсмена. Виды закаливания организма, средства и способы. Профилактика травматизма. Правила разминки.

Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика. Совершенствование выполнения упражнений по строевойподготовке:

-строй, шеренга, перестроение;

-ходьба на месте и в движении;

-выравнивание;

-переход с шага на бег и обратно;

-ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения;

-ходьба на полупальцах;

-шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий,быстрый.

Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости:

-обычный бег;

-бег на 30 и 60 м;

-бег с переменой темпа, ритма и скорости движения;

-бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ногвперед и назад;

-бег пружинистый, голоп, на полупальцах.

Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для;

-рук и плечевого пояса;

-ног;

-шеи и туловища;

-мышц голени и стопы;

-для развития быстроты, ловкости;

-общей выносливости.

Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть:

-выпрямившись;

-прогнувшись;

-со сменой ног (спереди, сзади).

Тестирование.

2. Модуль: Специальная физическая подготовка.

Цель модуля - развить основные физические качества: быстроту, координацию, гибкость, выносливость, силу, добиться их сочетанияприменительно к специфике занятий эстетическая гимнастика.

Задачи модуля:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
- Формирование правильной осанки, походки и гимнастического стиля(«школы») выполнения упражнений.
- развития ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Теория: Правила составления комбинаций из изученных элементов. Правила по технике безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Техника выполнения упражнений в равновесии. Техника выполненияупражнений с предметами.

Практика: Совершенствование выполнения упражнений в равновесии:

-стойка на носках;

-переднее равновесие.

Совершенствование выполнения акробатических упражнений:

- стойка на лопатках, на лопатках из положения стоя и седа;
- «мост» из положения лежа, стоя с поддержкой;
- «корзиночка»;
- полушпагат, продольный и поперечный шпагат;
- «Рыбка»;
- в группировке;
- перекаты в группировке;
- кувырки вперед и назад.

Выполнение комбинаций из изученных элементов. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.Тестирование.

Учебно–тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Название темы	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения на развитие пассивной гибкости	1		1	наблюдение
2	Упражнения на развитие пассивной гибкости	1		1	наблюдение
3	Акробатические элементы. Мост	1		1	наблюдение
4	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	2		2	наблюдение
5	Акробатические элементы.	2		2	наблюдение

	Переворот на локтях.				
6	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	2		2	наблюдение
7	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	2		2	наблюдение
8	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	2		2	наблюдение
9	Равновесная подготовка. Равновесия «пассе» и «арабеск» у опоры	2		2	наблюдение
10	Мост с двух колен «верблюд». Полушпагат.	2		2	наблюдение
11	Развитие координационных и силовых способностей.	2		2	наблюдение
12	Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка налопатках.	2		2	тестирование
Итого:		**21**		**21**	

3. Модуль: Технические основы эстетической гимнастики.

Цель: Развитие элементов на работу вестибулярного аппарата, координаци движения тела. Базовые элементы эстетической гимнастики.

Задачи:

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Эстетическая гимнастика»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «эстетическаягимнастика»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

Учебно –тематический план модуля
«Технические основы эстетической гимнастики»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника выполнения Элементов эстетической гимнастики. Комплекс Упражнений эстетической гимнастики.	2	1	1	наблюдение
2	Совершенствование техникиупражнений: волны, взмахи,сжатия, равновесия, прыжки, повороты,вращения. Совершенствование техникивыполнения упражнений наразвитие осанки и развитие гибкости в партере	2	1	1	наблюдение
3	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	2	1	1	наблюдение
4	Волны. Волна вперед на двухногах.	1		1	наблюдение
5	Волны. Волна вперед на двух ногах.	1		1	наблюдение
6	Волны. Волна вперед с одной ноги	2		2	наблюдение
7	Волны. Боковая волна	2		2	наблюдение
8	Взмахи. Пружинный взмах	2		2	наблюдение
9	Взмахи. Пружинный взмах	2		2	наблюдение
10	Взмахи. Круговой взмах	2		2	наблюдение
11	Взмахи. Круговой взмах	2		2	наблюдение
12	Взмахи. Боковой взмах	1		1	наблюдение
13	Взмахи. Боковой взмах	1		1	наблюдение
14	Выполнение комбинации изи элементов.	2		2	наблюдение
15	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	2		2	наблюдение
16	Стойка на голове. Шпагаты. Игра «Перестрелка».	2		2	наблюдение
17	Переворот в сторону. Стойка налопатках.	1		1	наблюдение
18	Стойка на голове. Шпагаты.	1		1	наблюдение
19	Стойка на голове, на груди.Шпагаты.	2		2	наблюдение

20	Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун». Шпагаты.	1		1	Сдача контрольных нормативов
Итого:		**33**	**3**	**30**	

Теория. Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Практика. Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики:

- волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
- взмахи, сжатия;
- равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе, на всей стопе прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места.
- повороты (вправо, влево);
- вращения: переступанием, скрестные.

Совершенствование выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Обучение технике движения телом:

- сериям движений тела;
- соединениям элементов и движений тела;
- непрерывности движений тела;
- разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений;
- технике целостных движений, единстве.

Тестирование.

Контрольное тестирование.

Теория. Правила сдачи контрольных нормативов. Анализ и разбор ошибок. Правила по технике безопасности при сдаче нормативов.

Практика. Сдача контрольныхнормативов**.**

4. Модуль: Хореографическая подготовка. Пластика.

Цель модуля: Формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений. Пробуждение в детях стремления к

прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; развитие образного мышления и воображения.

Задачи модуля:

- развить музыкальные и физические данные детей, образное мышление,фантазию и память, формировать творческую активность и развить интерес к танцевальному искусству;
- научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, музыкальной грамоте, основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
- воспитать эстетически-нравственное восприятие детей и любовь к прекрасному. Развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и движение товарища, придумывать «свой»игровой образ, персонаж и «свой» танец, комбинируя различные элементы танцевальных и сюжетно-образных движений.

Учебно –тематический план модуля
«Хореографическая подготовка,пластика»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История народного, историко-бытового и современного танца**.** Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер,такт, темп, воспроизведение характера посредством движений.	2	1	1	наблюдение
2	Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук	2	1	1	наблюдение
3	Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер,такт, темп, воспроизведение характера музыки посредствомдвижений.	2	1	1	наблюдение

4	Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) И большое приседание (Grand-plie)	2		2	наблюдение
5	Техника выполнения Подъема на полупальцы (Releve)	2		2	наблюдение
6	Техника выполнения вытягивания ноги в трех направлениях (Battement)	2		2	наблюдение
7	Техника выполнения маленького броска ноги по I,III и V позициям в трех направлениях (Battement- Gete);	2		2	наблюдение
8	Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu);	2		2	наблюдение
9	Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).	2		2	наблюдение
10	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air)	2		2	наблюдение
11	Техника выполнения круговна высокой амплитуде (Adagio)	2		2	наблюдение
12	Техника выполнения поворотов (Fuette)	2		2	наблюдение
13	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote)	1		1	наблюдение
14	Равновесие на одной ноге, руки всторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	2		2	наблюдение
15	Равновесие на одной ноге, руки всторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом).	2		2	наблюдение

	Игра «Кто дольше?». Развитиефизических качеств.				
16	Равновесие на одной ноге, руки всторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо». Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	2		2	наблюдение
17	Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).	1		1	наблюдение
18	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air)	1		1	наблюдение
19	Техника выполнения круговна высокой амплитуде (Adagio)	1		1	наблюдение
20	Техника выполнения поворотов (Fuette)	1		1	Сдача контрольных нормативов
21	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote)	1		1	
22	Экзерсис на середине	2		2	
Итого:		**38**	**3**	**35**	

Теория. Формы музыкально-ритмического обучения: музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Музыкальные подвижные и музыкально-ритмические игры. Позиции ног и рук.

Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie), подъем на полупальцы (Releve), вытягивание ноги в трех направлениях (Battement); маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях (Battement-Gete); вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu); полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond). Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию.

Практика. Совершенствование техники выполнения:

-позиций рук и ног,

-полуприседаний, больших приседаний;

-подъемов на полупальцах;

-вытягивания ноги в 3-х направлениях;

-маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях;

-вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям;

-полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу Экзерсис у станка, экзерсис на середине, адажио, прыжки.

Отработка элементов народного танца, историко-бытового и современноготанца.

Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Portde bras).

Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок. Игры для развития чувства ритма, на определение мелодии, определение темпа, динамических оттенков. Разучивание дыхательных упражнений. Выполнение упражнений на релаксацию.

Тестирование.

5. Модуль: Композиционная подготовка.

Цель: развитие создания новые и оригинальных элементов, связок, серий, перестроений, уровней и средств выразительности.

Задачи:

- всестороннее, гармоничное развитие занимающихся;
- соразмерное развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила, прыгучесть, быстрота, функции равновесия, выносливость, пластичность);
- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике;
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
- развитие эстетических качеств (танцевальность, музыкальность, выразительность, артистизм).

Учебно – тематический план модуля «Модуль: Композиционная подготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила соревнований.	3	1	2	наблюдение
2	Компоненты технической, артистической композиции.	2	1	1	наблюдение

3	Составление соревновательной композиции.	1		1	наблюдение
4	Составление соревновательной композиции.	1		1	наблюдение
5	Составление соревновательной композиции.	1		1	наблюдение
6	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		2	наблюдение
7	Отработка соревновательной композиции по частям.	2		2	наблюдение
8	Отработка соревновательной композиции по частям.	1		1	наблюдение
9	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	1		1	наблюдение
10	Отработка целостного Выполнения соревновательной композиции.	2		2	наблюдение
11	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	2		2	наблюдение
12	Совершенствование Целостного выполнения соревновательной композиции.	2		2	наблюдение
Итого:		**20**	**2**	**18**	

Теория. Правила соревнований. Компоненты технической, артистической и исполнительской ценности.

Практика. Понятие о содержании, композиции и исполнении соревновательной программы, требования к ней, творческий подход к использованию способностей команды. Этапы и методика составления соревновательной программы. Способы создания новых и оригинальных элементов, связок, серий, поддержек, передвижений, перестроений, уровнейи средств выразительности.

Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации.Награждение.

Практика. Показательные выступления.

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

-Входной контроль - *проводится при формировании коллектива* – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: **(сентябрь)**

-Промежуточный контроль – *проводится по окончании изучения темы, вконце полугодия, года (декабрь)*

-Итоговый контроль - *проводится в конце обучения по программе* – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май) Формы проведения диагностики и контроля:

-Наблюдение детей в процессе учебных занятий, соревнований, конкурсов,фестивалей.

-Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

-Сравнительный анализ.

Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия всоревнованиях, конкурсах и фестивалях художественного творчества, экскурсий.

Ресурсное обеспечение

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Модули	Форма организации занятий	Приёмы и методы	Ресурсное обеспечение занятий	Формы подведения итогов
Общая физическая подготовка	групповая	беседа, инструктаж, объяснение, показ	ноутбук, презентация	наблюдение, тестирование
Специальная физическая подготовка	групповая, индивидуальная	беседа, творческое задание, объяснение, показ	музыкальный центр	наблюдение, тестирование

Технические основы эстетической гимнастики	групповая, индивидуальная	объяснение, показ	музыкальный центр	наблюдение, тестирование
Хореографиче ская подгото вка. Пластика	групповая, индивидуальная	объяснение, показ	музыкальный центр	наблюдение, тестирование
Композиционная подготовка	групповая, индивидуальная	объяснение, показ	музыкальный центр	наблюдение, тестирование
Итоговое занятие	групповая, индивидуальная	проверка	музыкальный центр	показательные выступления.

Учебно-методический комплекс

1) **Учебные пособия:**
- специальная литература;
- видеоматериалы (видеозаписи занятий, мероприятий и др.);

2) **Дидактические материалы:**

Наглядные пособия
- видеозаписи;

Материально-техническое обеспечение:
- наличие учебного помещения (зала для проведения занятий);
- маты;
- гимнастические коврики;
- зеркало;
- костюмы;
- ноутбук;
- музыкальный центр

Список литературы

1. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. Учебноепособие.
2. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо.2008г.

3.Бакал Д.С.и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. 4.Брыкин А. Т. Смолевский В.М. Гимнастика. М, 1985г

5.Генералова И.А. Мастерская чувств. Методическое пособие. С-Пб, 2006г.

6. Кузмина К.А. Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека,

7. Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2007г.

8.Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004г.

9. Павлов И.Б. Баршай В.М. Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой.

10. Панфилова А.А.Хрестоматия по анатомии. Саратов. Лицей, 2005г.

11. Пидкасистый П.И. Педагогика (учебное пособие). Петрозаводск.Юрайт,2011г.

12. Пименов О.В. Опорно - двигательная система. Воронеж. 2009г.

13. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2009г. 14. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

15. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение

16. Тётушкина А.А. ОБЖ. Секреты преподавания. Волгоград. Учитель. 2009г.

17. Филиппова Е.И. Методические рекомендации по классическому экзерсису.

18. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2005г.

Приложение 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	И.П. – сед - ноги вместе - наклон вперед - кисти рук на линии стоп-колени прямые фиксация не менее 5сек.
	Упражнение «рыбка»: и.п. – лежа на животе - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног - колени вместе - расстояние между лбом и стопами не более 10 см
Силовые способности	Подъем туловища из положения - лежа в положение сидя, руки вдольтела - не менее 8 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжки толчком двух ног - ноги прямые, высота от пола не менее 5 см,за 20 сек. - не менее 10 раз
Координационны еспособности	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны, выполняется с обеих ног - фиксация не менее 3 ссек.

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Качество	Норматив
Гибкость	Продольный шпагат с опоры высотой 20 см – одна нога на опоре, другая вытянута вдоль пола, выполняется с обеих ног, расстояние от пола доягодицы ноги, лежащей на опоре – не более 10 см
	Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной линии-отклонение от прямой линии не более 15 см
	Упражнение «мост» на коленях: и. п. – стойка на коленях - ноги вместе-прогнуться назад с касанием руками пола - фиксация не менее 3 сек.
	Упражнение «мост»: руки и ноги на ширине плеч, расстояние от пальцев рукдо пяток - не более 30 см - фиксация не менее 5 сек.
Силовые способности	Упражнение «складка»: из положения - лежа на спине – подъем туловища иног в положение - «сед углом» - руки вперед, за 10 сек. - не менее 8 раз
	Подъем туловища до вертикали из положения - лежа на животе – руки заголовой - не менее 10 раз
Скоростно-силовые	Прыжки с вращением скакалки вперед за 10 сек. - не менее 15 раз
Координационные	Равновесие на всей стопе - свободная нога поднята в сторону с помощью одноименной руки, выполняется с обеих ног - фиксация не менее 3 сек.

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходноеположение.

Диагностическая карта к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Эстетическая гимнастика»

		Ф.И. учащегося														Формы контроля
№	Название раздела,темы															
1	Общая физическая подготовка															

2	Специальная физическая подготовка																
3	Техника эстетической гимнастики																
4	Хореографическая подготовка, пластика																
5	Композиционная подготовка																

Приложение 2

Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
Модуль: общая физическая подготовка 14 часов							
Сентябрь		14.30-16.00	групповая	1,5	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.	ФСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине).	ФСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке.	ФСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки.	ФСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Правила по технике безопасности ОФП	ФСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие выносливости	ФСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Упражнения на развитие выносливости	ФСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие силы мышц ног	ФСК «Олимпик»	Тестирование.
Модуль: Специальная физическая подготовка 20,5							
Октябрь		14.30-16.00	групповая	1,5	Упражнения н развитие пассивной гибкости	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Упражнения на развитие пассивной	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое

					гибкости		наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Акробатические элементы. Мост	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Акробатические элементы. Переворот на локтях.	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Акробатические элементы. Колесо на локтях.	ЦСК «Олимпик»	
		14.30-16.30	групповая	2	Равновесная подготовка. Равновесия «пассе»и «арабеск» у опоры	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Мост с двух колен «верблюд». Полушпагат.	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
Ноябрь		14.30-16.30	групповая	2	Развитие координационных и силовых способностей.	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Равновесие на одной ноге. Боковое равновесие. Стойка на лопатках.	ЦСК «Олимпик»	Тестирование.
Модуль: Технические основы эстетической гимнастики -33 часа							
ноябрь		14.30-16.30	групповая	2	Техника выполнения Элементов эстетической гимнастики. Комплекс Упражнений эстетической гимнастики.	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение

		14.30-16.00	групповая	1,5	Совершенствование техники упражнений: волны, взмахи, сжатия, равновесия, прыжки, повороты, вращения. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Основы техники и методы обучения сериям движений тела.	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Волны. Волна вперед на двух ногах.	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Волны. Волна вперед на двух ногах.	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Волны. Волна вперед с одной ноги	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
Декабрь		14.30-16.00	групповая	1,5	Волны. Боковая волна	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Взмахи. Пружинный взмах	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Взмахи. Пружинный взмах	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Взмахи. Круговой взмах		
		14.30-16.00	групповая	1,5	Взмахи. Круговой взмах		
		14.30-16.00	групповая	1,5	Взмахи. Боковой взмах	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	2	Взмахи. Боковой взмах	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	1,5	Выполнение комбинации из	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое

					изученных акробатических элементов.		наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Основы техники и и методы обучения сериям движений тела.	ЦСК «Олимпик»	Тестирование.
Январь		14.30-16.00	групповая	1,5	Стойка на голове. Шпагаты. Игра «Перестрелка».	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Переворот в сторону. Стойка на лопатках.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Стойка на голове. Шпагаты	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Стойка на голове, на груди. Шпагаты.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку «веселый клоун». Шпагаты.	ЦСК «Олимпик»	Сдача контрольных нормативов**.**
Модуль: Хореографическая подготовка. Пластика. 38часов							
		14.30-16.30	групповая	2	История народного, историко-бытового и современного танца**.** Музыкально-ритмическая подготовка. Понятия: музыкальный ритме размер, такт, темп, воспроизведение характера посредством движений.	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Понятие «экзерсис». Позиции ног и рук.;	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдение
Февраль		14.30-16.30	групповая	2	Музыкально-ритмическая	ЦСК «Олимпик»	Педагогические

					подготовка. Понятия: музыкальный ритм, размер, такт, темп, воспроизведение характера музыкипосредством движений.		наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Техника выполнения: полуприседание (Demi-plie) и большое приседание (Grand-plie),	ЦСК «Олимпик» ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Техника выполнения подъема на полупальцы (Releve),		
		14.30-16.00	групповая	1,5	Техник выполнения вытягивания ноги направлениях (Battement)	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Техник выполнения маленького броска ноги по I, III и V позициям в трехнаправлениях (Battement- Gete);.	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Техника выполнения вытягивания ноги соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям (Battement Fondu);	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Техника выполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).	ЦСК «Олимпик	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air)	ЦСК «Олимпик	Педагогическое наблюдение

Март		14.30-16.30	групповая	2	Техника выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio)	ЦСК «Олимпик	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Техника выполнения поворотов (Fuette)	ЦСК «Олимпик	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote)	ЦСК «Олимпик	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	ЦСК «Олимпик	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). Игра «Кто дольше?». Развитие физических качеств.	ЦСК «Олимпик	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Равновесие на одной ноге, руки в сторону. Боковое равновесие. Рондат (переворот с поворотом). «Кольцо». Игра «Пустое место». Развитие физических качеств.	ЦСК «Олимпик	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	1,5	Техникавыполнения полукруга ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу(Rond).	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Техника выполнения круга от коленного сустава (En L 'air)	ЦСК «Олимпик	Педагогическое наблюдение
Апрель		14.30-	группова	1,5	Техника	ЦСК	Педагогическ

		16.00	я		выполнения кругов на высокой амплитуде (Adagio)	«Олимпик	ие наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Техника выполнения поворотов (Fuette)	ЦСК «Олимпик	Педагогические наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Техника выполнения маленьких прыжков (Sote)	ЦСК «Олимпик	Педагогические наблюдения
		14.30-16.30	групповая	2	Экзерсис на середине	ЦСК «Олимпик	Тестирование
Модель: Композиционная подготовка 20,5 часа							
апрель		14.30-16.00	групповая	1,5	Правила соревнований.	ЦСК «Олимпик	Педагогические наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Компоненты технической, артистической	ЦСК «Олимпик»	Педагогические наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Составление соревновательной композиции	ЦСК «Олимпик	Педагогические наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Составление соревновательной композиции	ЦСК «Олимпик	Педагогические наблюдение
Май		14.30-16.00	групповая	1,5	Составление соревновательной композиции	ЦСК «Олимпик	Педагогические наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Отработка соревновательной композиции по частям.	ЦСК «Олимпик	Педагогические наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Отработка соревновательной композиции по частям.	ЦСК «Олимпик	Педагогические наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Отработка соревновательной композиции по частям.	ЦСК «Олимпик	Педагогические наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Отработка целостного выполнения соревновательной	ЦСК «Олимпик	Педагогические наблюдение

					композиции.		
		14.30-16.00	групповая	1,5	Отработка целостного Выполнения соревновательной композиции.	ЦСК «Олимпик»	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.30	групповая	2	Отработка целостного выполнения соревновательной композиции.	ЦСК «Олимпик	Педагогическое наблюдение
		14.30-16.00	групповая	1,5	Совершенствование Целостного выполнения соревновательной композиции.	ЦСК «Олимпик	Показательные выступления.

Приложение 3

План работы с родителями

Дата собрания	Тема собрания	Содержание
25.12	«Новогоднее шоу»	Обсудить дату и время проведения праздничного мероприятия План подготовки к празднику Помощь родителей в подготовке мероприятия Подарки для детей. Форма одежды, аксессуары
28.01	Контрольное тестирование	Дата и время. Цель и задачи «Контрольного тестирования»
		Перечень упражнений для самостоятельной домашней работы. Помощь родителей в подготовке мероприятия
08.05	«Открытый урок»	Озвучить дату и время Цель и задачи «Открытого урока» Внешний вид детей на «Открытом уроке»
В течение года	Выездные соревнования	Обсудить дату и время проведения соревнований Помощь родителей в подготовке к соревнованию, одежды, аксессуары, билеты, график сопровождений.