

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании
педагогического совета



«Утверждаю»
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»
Т.А. Певгова

Протокол № 01
от « 26 » 08

2021 года

Приказ № 169
от « 26 » 08

2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ
«КЛАССИК MIX»**

направленность: художественная
возраст обучающихся: 9-13 лет
группа №3
год обучения: 1 год (144 часа)

Сафона Екатерина Анатольевна,
педагог дополнительного образования
отдела художественного воспитания

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

Планируемые результаты

раздел, тема	результат			механизм отслеживания
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
Раздел 1. Вводное занятие	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	знают правила поведения во дворце и на занятии, прошли инструктаж по технике безопасности	беседа
Раздел 2. Общая физическая подготовка				
2.1 Упражнения на развитие силы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот) историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений; умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы определенных групп мышц; владеет: навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, историю возникновения гимнастики Пилатес, основные принципы выполнения упражнений. умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы; владеет: навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), историю возникновения гимнастики Пилатес; умеет перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития мышечной силы; владеет: навыком групповой работы в партере	устный опрос, наблюдение, тест
2.2 Упражнения на развитие гибкости.	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос,	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос,	знает: правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания	устный опрос, наблюдение, зачет

	выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений. умеет: перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса	выдох через рот), положение рук, корпуса; умеет: перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития гибкости; владеет: навыком самостоятельной работы	(вдох через нос, выдох через рот); умеет: перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития гибкости; владеет: навыком групповой работы в партере	
2.3 Упражнения на развитие координации.	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), основные принципы выполнения упражнений и ключевые моменты основного курса упражнений, перечисляет упражнения ОФП и упражнения начального уровня Пилатеса для развития координации, выполняет базовый прыжковый комплекс со скакалкой, владеет навыком работы в группе, в паре и самостоятельно	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, перечисляет упражнения ОФП, упражнения со скакалкой и упражнения начального уровня Пилатеса для развития координации. владеет навыком самостоятельной работы	знает правила выполнения упражнений ОФП, счёта, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), правила работы со скакалкой, перечисляет упражнения ОФП и начального уровня Пилатеса для развития координации, владеет навыком групповой работы в партере	контрольное занятие, устный опрос, наблюдение, тест
Раздел 3. Основы классического танца				
3.1 Разминка	знают основы классического танца: экзерсис у станка, партерный экзерсис и акцент на работу на середине зала,	знают постановку корпуса, кисти, основные позиции рук, ног, умеют выполнять основные движения лицом к	имеют представление о постановке корпуса, кисти, основные позиции рук, ног, могут выполнять	наблюдение опрос открытое занятие

	свободно владеют всеми теоретическими и практическими навыками программы	станку в медленном темпе, основные движения классического танца – держась одной рукой за палку, развивают прыгучесть, устойчивость, гибкость; навык работы у станка, экзерсис, партерный экзерсис	основные движения экзерсиса в медленном темпе, основные движения классического танца	
3.2 Классический экзерсис у станка	знают постановку корпуса лицом к станку, освоили положение боком к станку, знают позиции рук, знают значение вступительных аккордов, умеют исполнить все предложенные в программе движения, знают правила исполнения	знают постановку корпуса лицом к станку, знают позиции рук, значение вступительных аккордов, но не всегда знают правила исполнения движений, предложенные в программе	не знают постановку корпуса, не освоили положение боком к станку, не знают позиции рук, вступительных аккордов, не умеют исполнять все предложенные в программе движения, не знают правила исполнения	наблюдение опрос беседа контрольное занятие
3.4 Работа на середине зала	умеют исполнять все программные элементы	умеют исполнять все программные элементы, но не всегда выполняют грамотно	не умеют исполнять все программные элементы	творческие задания открытое занятие
Раздел 5. Контрольные срезы	вводный контроль			
	контроль знаний - правил техники безопасности, правил выполнения упражнений, счёт, дыхание положение рук, корпуса, уверенная демонстрация двигательных навыков,	знание - правил техники безопасности, правил выполнения упражнений, счёт, дыхание положение рук, корпуса, демонстрация двигательных навыков, тестовые упражнения на силу	знание правил техники безопасности, правил выполнения упражнений, счёт, дыхание положение рук, корпуса, проверка двигательных навыков	устный опрос, наблюдение, тест

	тестовые упражнения на силу, гибкость, координацию	и гибкость		
	промежуточный контроль			
	правила техники безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность и самостоятельность в выполнении изученных упражнений ОФП и партерной гимнастики	правила техники безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность в выполнении изученных упражнений ОФП и партерной гимнастики	правила техники безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, не осознанность. выполнение изученных упражнений ОФП и партерной гимнастики	устный опрос, наблюдение, тест
	итоговый контроль			
	знание сложных движений, умение составлять комбинацию без помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с несущественными техническими ошибками	знание базовых движений, умение составлять комбинацию при помощи педагога, исполнение танцевальных номеров с небольшими техническими ошибками	знание простых базовых движений, исполнение танцевальных номеров с существенными техническими ошибками	наблюдение, творческое задание
<i>метапредметные результаты</i>				
стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень
освоены способы решения проблем творческого и поискового характера		сформирована способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации		сформировано умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

<i>личностные результаты</i>		
стартовый уровень	базовый уровень	продвинутый уровень
сформирован целостный, социально ориентированный взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий	сформировано понимание ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций	сформировано понятие основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов

Содержание программы

Раздел 1. *«Инструктаж по технике безопасности»*. Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности.

Теория. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях Правила поведения во Дворце, в общественных местах.

Практика. Определение ближайших эвакуационных выходов.

Формы контроля: устный опрос, викторина среднего уровня.

Раздел 2. Упражнения на развитие силы.

Тема 2.1. «Упражнения для развития силы мышц рук»

Теория: ознакомление с основными мышцами рук. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для мышц рук - отжимания

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест, творческие задания.

Тема 2.2. «Упражнения для развития силы мышц живота»

Теория: ознакомление с основными мышцами живота. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для мышц пресса- скручивания, наклоны лёжа, подтягивание колена к груди.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, творческие задания.

Тема 2.3. «Упражнения для развития силы мышц спины»

Теория: Ознакомление с основными мышцами спины. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для мышц спины- скручивания, «Лодочка», «Корзиночка». Шелл-стрейч.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала:

https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнение%20лодочка%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1617526484366391-11026247697151181649-balancer-knoss-search-yp-sas-3-BAL&wiz_type=vital&filmId=11024681840119269807

Тема 2.4. «Упражнение для развития силы толчка ногами- «Запрыгивание на гимнастическую скамейку»

Теория: правила техники безопасности и выполнения упражнения, ритмичность, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, положение коленей. Постановка стопы на скамейку, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для подготовки к запрыгиванию. Подпрыгивание на полу с подтягиванием коленей к животу.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, тест.

Тема 2.5. «Комплекс упражнений, лёжа на животе»

Теория: правила выполнения упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, понятие «подтянутый живот», воображение.

Практика: упражнения для выработки навыка подтягивания мышц низа живота. Упражнения: «Самолётик», Прогиб змейки, «Баллон»

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования, демонстрация.

Тема 2.6. «Упражнение «Планка»- подготовка»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса., « поджатый живот».

Практика: упражнения для подготовки к выстраиванию планки – « Солдатык», «Столик», Вытягивание ноги назад в диагональ, работа плечами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования, упражнения.

Тема 2.7. «Упражнения для развития силы мышц пресса»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание ровное, положение рук, корпуса, выравнивание корпуса, понятие «Сильные ноги».

Практика: упражнения для мышц пресса- скручивания, наклоны лёжа, подтягивание коленей к груди, разведение ног – «3 пружинки»

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие., использование дистанционного

материала:https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнение%20корзиночка%20для%20детей&path=wizard&parent-regid=1617526728825425-2568768959285774134-balancer-knoss-search-yp-sas-8-BAL&wiz_type=vital&filmId=3589633564081895036

Тема 2.8. «Упражнения для развития силы мышц спины - прогибания»

Теория: ознакомление с основными мышцами спины. Правила выполнения упражнения в паре, темп упражнения, дыхания (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для мышц спины - скручивания, «Лодочка», «Корзиночка». Прогибы-работа в парах.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест, творческие задания.

Тема 2.9. «Упражнение для развития силы ног - «Запрыгивание на гимнастическую скамейку»

Теория: техника безопасности, правила выполнения упражнения, счёт, дыхание спокойное, положение коленей и стоп на возвышении. Постановка стопы на скамейку, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для подготовки к запрыгиванию. Подпрыгивание на полу с подтягиванием коленей к животу. Прыжок «Разножка на полу»

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие.https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/171054/pub_5a9e4e2857906a3f350e0db5_5a9e51f2a815f185b26392c1/scale_12

Тема 2.10. «Упражнения для развития силы мышц живота- нижний пресс»

Теория: ознакомление с основными мышцами живота. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот на усилии), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для мышц пресса- скручивания с подъёмом разноимённых рук-ног, наклоны сидя, ноги скрестно, подтягивание колена к груди.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, соревнование.

Тема 2.11. «Упражнение «Планка»- подготовка к полному отжиманию»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для подготовки к выстраиванию планки - «Столик», вытягивание ног назад- плавный выход в планку, работа плечами.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, тест.

Тема 2.12. «Группа упражнений для развития силы мышц живота»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), различные положение рук, корпуса, выравнивание корпуса относительно оси тела.

Практика: упражнения для мышц пресса- различные виды скруток, наклоны лёжа, подтягивание коленей к груди, разведение ног – «3 пружинки» с подъёмом кора.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, соревнование.

Тема 2.13. «Упражнения для развития силы мышц спины»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), плавность, осознанность, выравнивание корпуса.

Практика: упражнения для мышц спины- скручивания, «Лодочка», «Корзиночка» с переплетением. Покачивания.

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, соревнование.

Тема 2.14. «Упражнение для развития силы толчка ногами- «Запрыгивание на гимнастическую скамейку»

Теория: правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, положение коленей. Постановка стопы на скамейку, выравнивание корпуса, термин «упор присев».

Практика: упражнения для подготовки к запрыгиванию. Запрыгивание на скамейку с места двумя ногами, запрыгивание и спрыгивание на пол в позицию «упор присев»

Форма и методы проведения занятия: тренировочное занятие, соревнование.

Упражнения на развитие гибкости

Тема 2.15. «Упражнение «Мостик» с пола. Подготовка»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, головы, стоп.

Практика: лёжа на спине, выполняем мостик на 3 счёта. Контроль: положение стоп и рук. Локти стараться вытянуть.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://alfiakhabirova.ru/mostik>

Тема 2.16. «Упражнение для растяжки мышц внутренней поверхности бедра «Бабочка»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, головы, коленей на полу стоп, принцип «вытягивания корпуса».

Практика: упражнения для формирования навыка выравнивания корпуса и сведения стоп сидя, перед собой. Раскрытие стоп без помощи рук («дунул ветер».)

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, показ, тест.

Тема 2.17. «Упражнение для растяжки мышц корпуса «Собачка мордой вниз»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, темпа, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, головы, стоп, правило «ровной спины».

Практика: стоя в позиции «столик» (колени под тазобедренным суставом, кисти рук – под плечами, голова не висит, является продолжением спины)- выполняем выпрямление ног вверх, с одновременным прогибанием спины в поясничном отделе. Ноги прямые. Контроль: руки не заворачиваем.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Тема 2.18. «Упражнение для укрепления мышц стопы «Хвостик рыбки». С модификациями»

Теория: техника личной безопасности. Самоконтроль. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание, положение корпуса, рук, стоп, принцип «вытягивания корпуса».

Практика: сидя с вытянутыми ногами, руки вытянуты в стороны, спина прямая. Колени и стопы зажаты. Разводим пальцы стоп в стороны, стараясь удержать колени вместе, а мизинцы стоп положить на пол. То же самое. Но с удержанием пальцами ног карандаша.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.19. «Упражнение «Мостик» с коленей. Подготовка»

Теория: техника безопасности и правила выполнения упражнения, счёт, дыхание спокойное, положение рук, корпуса, головы, стоп.

Практика: стоя на коленях, руки вытянуты над головой. Прогибаясь назад- опускаем 1) поочерёдно кисти на пятки, закинув голову назад; 2) Прогибаясь назад- опускаем кисти на пол, по возможности- на пятки. Контроль прогибания в спине.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://alfiakhabirova.ru/daleko-ne-vsyo-o-mostike-most>

Тема 2.20. «Упражнение для растяжки мышц внутренней поверхности бедра «Бабочка» и «Широкий угол»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, рук, коленей, стоп, принцип «вытягивания корпуса».

Практика: выполняем упражнения с различным положением стоп и рук. В «Бабочке»- приближая к себе и отодвигая пятки от себя. Сидя с широко разведёнными натянутыми ногами. Руки вытянуты в стороны. Выполняя наклон в сторону- укладываем корпус на бедро. Развороты корпуса.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.21. «Упражнение для растяжки мышц корпуса «Собачка мордой вниз»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение корпуса, головы, стоп, принцип «выравнивания корпуса».

Практика: стоя в позиции «столик» (колени под тазобедренным суставом, кисти рук – под плечами, голова не висит, является продолжением спины)- выполняем выпрямление ног вверх с одновременным прогибанием спины в поясничном отделе. Ноги прямые. Контроль: руки не заворачиваем.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест, использование дистанционного материала: <https://yogaveda.ru/wp-content/uploads/2018/11/22i5bee5cd925b160.23026341.jpg>

Тема 2.22. «Упражнение для растяжки мышц ног: «Птичка, голубь, балеринка»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (свободное), выравнивание положения корпуса, рук, стоп, принцип «вытягивания корпуса».

Практика: упражнения «Птичка, голубь, балеринка» для растягивания мышц бедра, подколенных сухожилий и подготовки к шпагату.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, творческие задания.

Тема 2.23. «Упражнение «Мостик» с пола»

Теория: техника безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, головы, стоп. Ориентиры при ходьбе в мостике.

Практика: из положения лёжа на спине, выполняем мостик на 3 счёта. Вытягиваем колени- толкаем себя в плечи. Выполняем 2-3 шага ногами и руками вперёд и назад. Выполняем мост из положения стоя

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Упражнения на развитие координации

Тема 2.24. «Кувырок вперёд- подготовка»

Теория: правила личной техники безопасности. «Группировка корпуса». Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение головы при приземлении, постановка рук, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: кувырок вперед - подготовка; прыжки «Зайчик на 4-х лапках» лицом вперед и спиной вперед. Группировка корпуса . Перекаты в форме мячика.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://alfiakhabirova.ru/kuvyrok-vperyod>

Тема 2.25. «Перекал «Неваляшка» - подготовка»

Теория: правила безопасности и выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, термин «сильные ноги»

Практика: сидя с выпрямленными ногами, руки вытянуты по бокам, выполнить перекал и, максимально напряжёнными ногами, прикоснуться пальцами ног за головой. Сесть. То же со слегка разведёнными ногами в стороны.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования, демонстрация.

Тема 2.26. «Прыжки со скакалкой- подготовка»

Теория: правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, коленей и стоп.

Практика: тестирование детей. Просмотр манеры прыжка. Разбор правил положения скакалки в руках, прокручивания скакалки. Бег через скакалку.

Форма и методы проведения занятия: тест, практическое занятие.

Тема 2.27. «Колесо- подготовка, упражнение «Стойка на руках у стены»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание без форсированного выдоха на усилии, положение рук на полу, корпуса, выравнивание корпуса.

Практика: постановка рук на пол около стены. Прижать спину к стене. Сильный мах «рабочей» ногой вверх и к стене. Прижать корпус, натянуть ноги и стопы. Раскрыть ноги в поперечный шпагат. Стоять 3-4 сек.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, соревнования, демонстрация.

Тема 2.28. «Кувырок вперёд»

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, группировки, темпа движения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, стоп.

Практика: прыжки «Зайчик на 4-х лапках» лицом вперед и спиной вперед. Перекаты в форме мячика. Кувырок вперед с возвышенности.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://alfiakhabirova.ru/kuvyrok-vperyod>

Тема 2.29. «Выполнение целого переката «Неваляшка»

Теория: правила техники безопасности. Отталкивание руками от пола. Правила выполнения упражнения, положение рук, корпуса, выравнивание линии переката.

Практика: сидя с выпрямленными ногами, руки вытянуты по бокам, ноги раскрыть на 60-

80 см. Выполнить перекат и, максимально напряжёнными ногами, поставить ноги на пол за головой. Кисти рук поставить на пол к ушам. Оттолкнуть себя руками от пола, перекатиться через голову и встать - руки вытянуты в стороны.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.30. «Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт +Слалом»

Теория: правила техники безопасности при занятиях со скакалкой. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), хват ручек скакалки, корпуса, коленей и стоп во время приземления. *Практика:* выполнение поочередно стандартных прыжков. Изучение прыжка «Слалом». Нарботка навыка прыжка. Соединение в комбинацию с различным количеством прыжков.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие. Тест.

Тема 2.31. «Колесо»

Теория: правила техники безопасности групповых упражнений. Правила выполнения упражнения, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), положение рук, корпуса, выравнивание корпуса в движении.

Практика: выполнение стойки на руках в центре зала. Упражнение «Зайчик боком», колесо с согнутыми ногами, полное колесо.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, использование дистанционного материала: <https://alfiakhabirova.ru/koleso>

Раздел 3. Классический тренаж. Элементы классического танца

Тема 3.1 «Экзерсис на полу. Сидя. Фиксация исходного положения»

Теория: понятие экзерсиса. Выработка навыка правильной постановки корпуса. Фиксация исходного положения, движения руками. Сгибание и вытягивание стоп.

Практика: узнает правила постановки корпуса. Овладевает правильным положением корпуса при исполнении упражнений на середине зала. движения руками. Сгибание и вытягивание стоп.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.2 «Экзерсис на полу. Упражнения сидя»

Теория: понятие экзерсиса. Фиксация исходного положения, движения руками. Сгибание и вытягивание стоп.

Практика: узнает правила постановки корпуса. Сгибание корпуса вперёд. Круговые движения стоп en dehors, en dedans. В сочетании с руками.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.3 «Экзерсис на полу. Упражнения для выворотности стоп»

Теория: понятие выворотности. Фиксация исходного положения, движения руками, положение стопы на полу целиком (а не на ребре).

Практика: узнает правила постановки корпуса. Сгибание корпуса вперёд в I позиции. Раскрытие стоп в I выворотную позицию. В сочетании с руками.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.4 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине»

Теория: понятие выворотности. Фиксация исходного положения, положение рук, стопы, взгляд ровно в потолок

Практика: узнает правила положения корпуса. Поднимание вытянутых ног вперёд наверх и опускание в исходное положение (поочередно и вместе, без перерыва). «Лягушка» и вытягивание ног вперёд.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.5 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине»

Теория: понятие выворотности. Фиксация исходного положения, положение рук, стопы, взгляд ровно в потолок. Упражнение для укрепления мышц выворотного положения бёдер.

Практика: узнает правила положения корпуса. Поднимание вытянутых ног вперёд наверх и опускание в исходное положение (поочерёдно и вместе, без перерыва). «Лягушка» с выпрямлением коленей в сторону и вытягиванием ног в стороны.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.6 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Battements jetes вперёд-наверх»

Теория: понятие выворотности. Угол подъёма ноги 30 градусов. Фиксация исходного положения, положение рук, стопы, взгляд ровно в потолок. Упражнение для максимальной концентрации внимания на вытянутости ног.

Практика: узнает правила положения корпуса. Поднимание вытянутых ног над полом на 30 градусов и опускание в исходное положение (поочерёдно и вместе, без перерыва).

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.7 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Grand battements jetes вперёд-наверх»

Теория: понятие выворотности, угол подъёма ноги. Фиксация исходного положения, положение рук, стопы, взгляд ровно в потолок. Упражнение направленно на скоростной подъём ноги вперёд – вверх в вытянутом положении, развитие «шага» вперёд.

Практика: узнает правила плотно прижатого корпуса. Быстрое поднимание вытянутых ног над полом и опускание в исходное положение (поочерёдно и вместе, без перерыва).

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.8 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements developpes в сторону»

Теория: понятие выворотности, угол подъёма ноги. Фиксация исходного положения, положение рук, стопы, взгляд ровно перед собой. Упражнение направленно на развитие выворотности бёдер и «шага» в сторону.

Практика: узнает правила выполнения упражнений, лёжа на боку. Правила выполнения упражнения, понятие «Внутренняя поверхность колена» - колено сбоку. Выполнить с двух сторон.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.9 «Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements jetes и Grand battements в сторону»

Теория: понятие выворотности, угол подъёма ноги. Фиксация исходного положения, лёжа на боку, положение рук, стопы, взгляд ровно перед собой. Упражнение хорошо концентрирует собранность корпуса и вытянутость ног.

Практика: узнает правила выполнения упражнений, лёжа на боку. Правила выполнения упражнений, понятие «Внутренняя поверхность колена» - колено сбоку. Выполнить с двух сторон.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.10 «Экзерсис на полу. Упражнения, сидя на коленях. Спуск с пальцев на целую стопу»

Теория: понятие выворотности, угол подъёма ноги. Упражнение хорошо способствует вытянутости ноги в стопе, растяжке «ахиллового» сухожилия, понятие «подъём стопы».

Практика: узнает правила выполнения упражнений. Выполняет: опираясь на ладони рук, выпрямление ног в коленях (из седа на коленях) - встать на подвернутые пальцы - опустить стопы на полупальцы - опуститься на всю стопу - через переход на полупальцы вернуться в исходное положение.

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, демонстрация, упражнения.

Тема 3.11 «Экзерсис на полу. Упражнения для развития прыжка»

Теория: узнаёт понятие начала прыжка «из-за такта», вытягивание ног в коленях и стопах в воздухе, правила приземления.

Практика: узнает правила выполнения прыжков. Выполняет: трамплинные прыжки, прыжки с поджатыми ногами, прыжки «пингвин», «разножка», «Лягушка».

Форма и методы проведения занятия: практическое занятие, тест.

Раздел 4. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Посещение концертов. Выступления на городских концертах, приуроченных к общероссийским, республиканским датам (День Победы, Сабантуй, День Республики Татарстан). Совместные походы на детские концерты, конкурсы, просмотр видеозаписей выступлений. Обсуждения. Внутрестудийные мероприятия : осенний выход в парк «Золотая Осень», зимние «Веселые старты» на катке «Медео», «Арбузник» (квест-игра), «Новогодний MIX» (тематическая вечеринка), «В кругу друзей» (викторины, круглые столы).

Раздел 5. Контрольные срезы

Вводный контроль

Теория: контроль знаний - правил техники безопасности, правила выполнения упражнений, счёт, дыхание, положение рук, корпуса.

Практика: выполнение упражнений на развитие координации, силы ног.

Форма и методы проведения занятия: контрольное занятие, тест, соревнование.

Промежуточный контроль

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения упражнения, счёт, дыхание (вдох через нос, выдох через рот), осознанность.

Практика: выполнение изученных упражнений ОФП и партерной гимнастики.

Форма и методы проведения занятия: контрольное занятие, тест, соревнование.

Итоговый контроль

Отчётный концерт объединения, исполнение танцевальных номеров на высоком уровне.

Календарный учебный график

№ п/ п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь	4	18.20-19.50	практическое	2	Вводное занятие	кабинет 307	опрос
2	сентябрь	5	13.20-14.50	практическое	2	Упражнения на развитие силы мышц рук	кабинет 307	опрос, наблюдение
3	сентябрь	11	18.20-19.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Сидя. Фиксация исходного положения.	кабинет 307	наблюдение
4	сентябрь	12	13.20-14.50	практическое	2	Упражнения на развитие гибкости- мост	кабинет 307	опрос, наблюдение
5	сентябрь	18	18.20-19.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения сидя.	кабинет 307	опрос, наблюдение
6	сентябрь	19	13.20-14.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения для выворотности стоп.	кабинет 307	наблюдение
7	сентябрь	25	18.20-19.50	практическое	2	Воспитательное мероприятие « Белокурая берёзка- символ Родины моей»	парк победы	наблюдение тест
8	сентябрь	26	13.20-14.50	практическое	2	Упражнения на развитие координации, кувырки	кабинет 307	опрос, наблюдение
9	октябрь	2	18.20-19.50	практическое	2	Упражнения на развитие силы мышц живота	кабинет 307	наблюдение
10	октябрь	3	13.20-14.50	практическое	2	Вводный контроль	кабинет 307	наблюдение тест
11	октябрь	9	18.20-19.50	практическое	2	Упражнения на развитие гибкости и растяжки	кабинет 307	наблюдение, опрос
12	октябрь	10	13.20-14.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине	кабинет 307	наблюдение викторина
13	октябрь	16	18.20-19.50	практическое	2	Упражнения на развитие силы мышц спины	кабинет 307	наблюдение тест

14	октябрь	17	13.20-14.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине.	кабинет 307	опрос, наблюдение
15	октябрь	23	18.20-19.50	практическое	2	Упражнения на развитие гибкости мышц корпуса	кабинет 307	наблюдение, тест
16	октябрь	24	13.20-14.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Battementsjetes вперёд-наверх.	кабинет 307	наблюдение, тест
17	октябрь	30	18.20-19.50	практическое	2	Упражнение для развития силы толчка ногами «Запрыгивание на гимнастическую скамейку	кабинет 307	наблюдение
18	октябрь	31	13.20-14.50	зачет	2	Контрольное занятие	кабинет 307	наблюдение, тест
19	ноябрь	2	14.00	воспитательное мероприятие	2	Воспитательное мероприятие «Знаю, Помню, Горжусь» посещение музеев ГДТДиМ№1	музеи дворца	наблюдение
20	ноябрь	13	18.20-19.50	мероприятие	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Grandbattementsjetes вперёд-наверх.	кабинет 307	опрос, наблюдение
21	ноябрь	14	13.20-14.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения, сидя на коленях. Спуск с пальцев на целую стопу.	кабинет 307	наблюдение, тест
22	ноябрь	20	18.20-19.50	практическое	2	Комплекс упражнений, лёжа на животе	кабинет 307	наблюдение, тест
23	ноябрь	21	13.20-14.50	практическое	2	Упражнение для укрепления мышц стопы «Хвостик рыбки».	кабинет 307	наблюдение, тест
24	ноябрь	27	18.20-19.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battementsdeveloppes в сторону.	кабинет 307	опрос, наблюдение
25	ноябрь	28	13.20-14.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements jetes и Grand battements в сторону	кабинет 307	наблюдение, тест

26	декабрь	4	18.20-19.50	практическое	2	Перекаат «Неваляшка»- подготовка	кабинет 307	опрос, тесты
27	декабрь	5	13.20-14.50	практическое	2	Упражнения для развития силы рук,отжимание с коленей с модификациями	кабинет 307	наблюдение, тесты
28	декабрь	11	18.20-19.50	практическое	2	Контрольное занятие по классическому тренажу	кабинет 307	опрос, наблюдение
29	декабрь	12	13.20-14.50	практическое	2	Воспитательное мероприятие- Беседа «Символы нашего государства»	кабинет 307	беседа
30	декабрь	18	18.20-19.50	практическое	2	Прыжки со скакалкой - Стандартный прыжок. Вариации	кабинет 307	наблюдение
31	декабрь	19	13.20-14.50	практическое	2	Упражнение «Мостик» с пола. Подготовка.	кабинет 307	наблюдение
32	декабрь	25	18.20-19.50	контрольное занятие	2	Промежуточный контроль	кабинет 307	опрос, наблюдение
33	декабрь	26	13.20-14.50	практическое	2	Упражнения для развития силы мышц пресса.	кабинет 307	наблюдение, тест
34	январь	15	18.20-19.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения для развития прыжка	кабинет 307	наблюдение, тест
35	январь	16	13.20-14.50	практическое	2	Упражнения для растяжки мышц внутренней поверхности бедра :«Бабочка», широкий угол	кабинет 307	наблюдение
36	январь	22	18.20-19.50	практическое	2	Воспитательное мероприятие « Здоровая и дружная семья- богатство моей страны»	каток	опрос, наблюдение
37	январь	23	13.20-14.50	практическое	2	Упражнения для развития силы мышц спины-прогибания.	кабинет 307	наблюдение, тест
38	январь	29	18.20-19.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Сидя. Фиксация исходного положения.	кабинет 307	наблюдение
39	январь	30	13.20-14.50	практическое	2	Контрольный срез	кабинет 307	наблюдение
40	февраль	5	18.20-19.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения сидя	кабинет 307	опрос, наблюдение

41	февраль	6	13.20-14.50	практическое	2	Упражнение для развития силы ног- «Запрыгивание на гимнастическую скамейку»	кабинет 307	наблюдение, тест
42	февраль	12	18.20-19.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения для выворотности стоп	кабинет 307	наблюдение
43	февраль	13	13.20-14.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине	кабинет 307	наблюдение
44	февраль	19	18.20-19.50	практическое	2	Воспитательное мероприятие «Папа, мама и я – спортивная семья!»	кабинет 307	опрос, наблюдение
45	февраль	20	13.20-14.50	практическое	2	Упражнения для развития силы мышц живота- нижний пресс	кабинет 307	наблюдение, тест
46	февраль	26	18.20-19.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине	кабинет 307	наблюдение
47	февраль	27	13.20-14.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Battementsjetes вперёд-наверх	кабинет 307	наблюдение
48	март	5	18.20-19.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на спине. Grand battements jetes вперёд-наверх.	кабинет 307	опрос, наблюдение
49	март	6	13.20-14.50	практическое	2	Контрольный срез	кабинет 307	наблюдение, тест
50	март	12	18.20-19.50	практическое	2	Колесо, подготовка, упражнение «Стойка на руках»	кабинет 307	наблюдение, тест
51	март	13	13.20-14.50	практическое	2	Упражнения для развития силы мышц рук.	кабинет 307	зачёт
52	март	19	18.20-19.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Упражнения, лёжа на боку. Battements developpes в сторону	кабинет 307	наблюдение,
53	март	20	13.20-14.50	практическое	2	Классический тренаж. Упражнения, лёжа на боку. Battements jetes и Grand battements в сторону.	кабинет 307	опрос, наблюдение
54	март	26	18.20-19.50	практическое	2	Упражнение для растяжки мышц	кабинет 307	наблюдение,

						корпуса «Наклоны в стороны- сидя со скрещенными ногами»		тест
55	март	27	13.20-14.50	контрольное занятие	2	Контрольное занятие	кабинет 307	опрос, наблюдение
56	март	29	11.00	воспитательное мероприятие	2	Воспитательное мероприятие«Я - патриот своей страны»	кабинет 307	опрос, наблюдение
57	апрель	2	13.00	воспитательное мероприятие	2	Воспитательное мероприятие« Моя дружная семья»	кабинет 307	наблюдение,
58	апрель	9	18.20-19.50	практическое	2	Группа упражнений для косых мышц живота, лёжа на боку.	кабинет 307	наблюдение, тест
59	апрель	10	13.20-14.50	практическое	2	Комбинация «Кувырок вперед и кувырок назад».	кабинет 307	опрос, наблюдение
60	апрель	16	18.20-19.50	практическое	2	Экзерсис. Упражнения, сидя на коленях. Спуск с пальцев на целую стопу.	кабинет 307	наблюдение
61	апрель	17	13.20-14.50	практическое	2	Упражнения для развития силы мышц спины - «Прогиб змеи на локтях».	кабинет 307	опрос, наблюдение
62	апрель	23	18.20-19.50	практическое	2	Контрольный срез	кабинет 307	наблюдение, тест
63	апрель	24	13.20-14.50	практическое	2	Тренаж. Упражнения для развития прыжка	кабинет 307	наблюдение
64	апрель	30	18.20-19.50	практическое	2	Экзерсис на полу. Сидя. Фиксация исходного положения с различным положением рук и ног.	кабинет 307	наблюдение
65	май	7	18.20-19.50	контрольное занятие	2	Итоговый контроль	кабинет 307	наблюдение, тест
66	май	8	13.20-14.50	практическое	2	Прыжковая комбинация со скакалкой «Стандарт+Слалом»	кабинет 307	опрос, наблюдение
67	май	14	18.20-19.50	зачет	2	Упражнения для укрепления мышц стопы: «Когти орла». Карандаш.	кабинет 307	наблюдение
68	май	15	13.20-14.50	воспитательное мероприятие	2	Воспитательное мероприятие ко Дню Победы «И помнит мир спасенный...»	кабинет 307	беседа, наблюдение

69	май	21	18.20-19.50	практическое	2	Упражнения на развитие координации: кувырок вперед-неваляшка-кувырок назад.	кабинет 307	наблюдение, тест
70	май	22	13.20-14.50	практическое	2	Упражнения для развития силы мышц живота.	кабинет 307	опрос, наблюдение
71	май	28	18.20-19.50	практическое	2	Упражнение для укрепления и растягивания голеностопа «Горочка».	кабинет 307	наблюдение
72	май	29	13.20-14.50	практическое	2	Итоговое занятие	кабинет 307	зачет
					144	Итого		