

Управление образования администрации Яшкинского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества Яшкинского муниципального округа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «08» июня 2023г.
Протокол № 4



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Детский фитнес и хореография»
базовый уровень

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Бабашенко Лариса Михайловна,
педагог дополнительного образования

пгт., Яшкино, 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.4. Содержание программы.....	7
1.4.1. Первый год обучения (стартовый уровень)	7
1.4.1.2. Содержание учебного плана первый год обучения (стартовый уровень).....	16
1.4.1.3. Планируемые результаты первый год обучения (стартовый уровень).....	26
1.4.2. Второй год обучения (базовый уровень).....	26
1.4.2.1. Учебно-тематический план второй год обучения (базовый уровень).....	27
1.4.2.2. Содержание учебно-тематического плана второго года обучения (базовый уровень).....	35
1.4.2.3. Планируемые результаты второй год обучения (базовый уровень).....	45
1.4.3. Третий год обучения (базовый уровень)	45
1.4.3.2. Содержание учебно-тематического плана третий год обучения (базовый уровень)....	55
1.4.3.3. Планируемые результаты третий год обучения (базовый уровень).....	64
2.1. Календарный учебный график первый год обучения (стартовый уровень)	66
2.2. Календарный учебный график второй год обучения (базовый уровень).....	69
2.3. Календарный учебный график третий год обучения (базовый уровень).....	73
2.4. Условия реализации программы.....	78
2.5. Формы аттестации / контроля.....	78
2.6. Оценочные материалы	78
2.7. Методические материалы первый год обучения	79
2.8. Методические материалы второй год обучения	80
2.9. Методические материалы третий год обучения	81
2.10. Список литературы	84

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес и хореография» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на обучающихся основного общего образования.

Программа рассчитана на три года обучения, направлена на овладение обучающимися основами фитнеса и хореографии, что способствует формированию устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостному развитию физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Содержание программы 1 года осваивается на стартовом уровне и предусматривает изучение ритмики, базовых шагов аэробики, шейпинга, пилатеса, фитнеса, элементов классического танца, игрового танца.

Содержание программы 2 года осваивается на базовом уровне и предусматривает изучение стретчинга, силовых тренировок, классического танца, народного танца.

Содержание программы 3 года осваивается на базовом уровне и предусматривает изучение дыхательной гимнастики, аутогенной тренировки, упражнений на осанку, упражнений на пластику движений, силовых упражнений для рук, силовых упражнений для ног, акробатических упражнений, элементов художественной гимнастики.

Программа «Детский фитнес и хореография» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

– Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

– Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 – 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г.);

– Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.04.2019 г. № 740);

– Устав и локальные нормативные акты МБУ ДО «Дом творчества».

Актуальность программы состоит в том, что она сочетает в себе занятия по фитнесу и хореографии, направлена как на развитие и сохранение здоровья детей, так и на развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой танцевальной способности.

Отличительные особенности программы заключаются в том, в ней предусмотрен разноуровневый подход в соответствии с содержанием программы, что реализует право

каждого обучающегося на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

Стартовый уровень - предполагает первоначальное знакомство с предметом, формирование интереса к данной деятельности, приобретение первоначального опыта деятельности по предмету.

Базовый уровень - предполагает освоение умений и навыков, обеспечение прав обучающегося на развитие, личностное самоопределение и самореализацию, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности

Каждый обучающийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности обучающегося к освоению содержания и материала заявленного уровня.

Программа «Детский фитнес и хореография» позволяет осуществлять перевод обучающихся одного уровня обучения на другой, в связи:

- с усвоением учебного материала;
- по результатам промежуточных диагностик.

Адресаты программы – обучающиеся 10-14 лет.

Объем и срок освоения программы – общая продолжительность образовательного процесса — 3 года, количество учебных часов:

- первый год обучения – 216 часа;
- второй год обучения - 216 часов;
- третий год обучения - 216 часов;

Режим занятий, периодичность и продолжительность:

- первый год обучения – 2 академических часа — 3 занятия по 45 минут учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20. Занятия проводятся 2 раза в неделю;

- второй год обучения - 2 академических часа — 2 занятия по 45 минут учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв, занятия проводятся 3 раза в неделю;

- третий год обучения - 2 академических часа — 2 занятия по 45 минут учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв, занятия проводятся 3 раза в неделю;

Форма обучения – очная, групповая — занятия проводятся в разновозрастной группе, численный состав — до 15 человек.

Типы занятий:

- комбинированные – изложение материала, проверка пройденного материала, закрепление полученных знаний;

- изучение нового материала;

- повторение и усвоение пройденного материала – анализ полученных результатов;

- закрепление знаний, умений и навыков – постановка задачи и самостоятельная работа обучающегося под руководством педагога;

- применение полученных знаний и навыков – репетиционная и концертная деятельность;

При разработке программы учитывались принципы построения: принцип гуманизации; принцип природосообразности; принцип культуросообразности; принцип личностно-ориентированной направленности; принцип увлекательности творчества; принцип от простого к сложному; принцип системности; принцип доступности; принцип последовательности.

Формы занятий: занятие-творчество, занятие-фантазия, занятие-конкурс, импровизация, тренировка, репетиция, концерт.

Согласно закону Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ) в программе имеет место использование дистанционных образовательных технологий для продолжения обучения в периоды действия

ограничительных мероприятий (погодные условия, эпидемиологическая обстановка, состояние здоровья и др.). Для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий используются такие сервисы как Скайп, WhatsApp, Zoom, YouTube, Ленинг апс, ВКонтакте.

При использовании дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в форме видео уроков, чат-занятий (синхронная работа педагога и обучающихся), выполнение обучающимися электронных заданий для самостоятельной работы, тестовые задания, викторины, интерактивные кроссворды.

Типы занятий:

- комбинированные – изложение материала, проверка пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- изучение нового материала;
- повторение и усвоение пройденного материала – анализ полученных результатов;
- закрепление знаний, умений и навыков – постановка задачи и самостоятельная работа обучающегося под руководством педагога;
- применение полученных знаний и навыков – прикладная работа обучающегося, использующего на практике приобретенные знания.

При разработке программы учитывались принципы построения: принцип гуманизации; принцип природосообразности; принцип культуросообразности; принцип личностно-ориентированной направленности; принцип увлекательности творчества; принцип от простого к сложному; принцип системности; принцип доступности; принцип последовательности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством занятий фитнесом и хореографией.

Задачи:

Предметные:

- формировать знания обучающихся об основах здорового образа жизни;
- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, фитнесе и хореографии, подвижных играх, использование их в свободное время;
- формировать знания об основных направлениях фитнеса и хореографии;
- обучать технике фитнес-направлений: классической аэробики, гимнастики, хореографии способствовать освоению обучающимися синхронного исполнения движений в составе группы, соблюдая хореографический рисунок;
- обучать дыхательной технике на занятиях фитнесом и хореографии;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- обучать терминологии, используемой в фитнесе и хореографии.

Метапредметные:

- развивать и укреплять физические данные обучающихся через освоение фитнеса и хореографических движений;
- формировать умение ориентироваться в пространстве, перестраиваться в различные рисунки;
- формировать гибкость и пластичность;
- формировать чувство ритма и музыкальную память;
- развивать у обучающихся активность, мотивацию к систематическим спортивным тренировкам, пониманию важности занятий физической культурой и спортом для здоровья человека.
- формировать мотивацию к участию в мероприятиях и конкурсах различного уровня.

Личностные:

- формировать внутреннюю и внешнюю культуру обучающихся посредством занятий фитнесом и хореографией;
- воспитывать трудолюбие, самостоятельность, аккуратность, целеустремленность в поставленной цели;
- формировать у обучающихся коммуникативные качества, чувство коллективизма и ответственности;
- формировать у обучающихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы «Детский фитнес и хореография» обучающиеся

будут знать:

- основы здорового образа жизни;
- основы дыхательной техники на занятиях фитнесом и хореографии;
- основные направления фитнеса и хореографии;
- техники фитнес-направлений: классической аэробики, гимнастики, хореографии, акробатики;
- терминологию, применяемую в фитнесе и хореографии;
- способы передачи образов и настроения в хореографических номерах;
- типы и особенности дыхания во время занятий фитнесом и хореографией;

будут уметь:

- правильно и красиво двигаться под музыку в соответствии заданному ритму;
- правильно выполнять проучиваемые элементы и движения;
- импровизировать под музыку;
- ориентироваться в пространстве, перестраиваться в различные рисунки;
- соблюдать технику безопасности при выполнении силовых упражнений;
- применять терминологию, используемую в фитнесе и хореографии.

В результате обучения по программе, обучающиеся приобретут такие личностные качества как:

- внутреннюю и внешнюю культуру посредством занятий фитнесом и хореографией;
- установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творчеству;
- творческую активность, интерес к танцевальному искусству, образное мышление;
- эстетическое отношение к окружающему миру, трудолюбие, аккуратность, усидчивость, ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь, настойчивость и терпение в достижении результата деятельности.
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, мотивацию к учению и познанию.

В результате обучения по программе у обучающихся будут формироваться такие универсальные учебные действия:

- интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- выносливость, концентрация внимания, трудолюбие и достижение поставленных целей;
- повышение уровня развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости);
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с

педагогами, сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

1.4.Содержание программы

1.4.1.Первый год обучения (стартовый уровень)

Цель первого года обучения (стартовый уровень): Развитие мотивации обучающихся к здоровому образу жизни посредством занятий фитнесом и хореографией.

Задачи:

Предметные:

- формировать первоначальные знания об основах здорового образа жизни;
- формировать знания об основных направлениях фитнеса и хореографии;
- обучать основам техники фитнес-направлений: классической аэробики, гимнастики, хореографии, акробатики;
- дать обучающимся основы знаний о дыхательной технике на занятиях фитнесом и хореографии;
- формировать умения правильно и красиво двигаться под музыку в соответствии заданному ритму;
- познакомить обучающихся с терминологией, применяемой в фитнесе и хореографии.

Метапредметные:

- способствовать развитию и укреплению физических данных обучающихся через освоение фитнеса и хореографических движений;
- развивать координацию движений посредством танцевальных и аэробных элементов;
- развивать гибкость и пластичность;
- формировать чувство ритма и музыкальную память.

Личностные:

- способствовать формированию внутренней и внешней культуры обучающихся посредством занятий фитнесом и хореографией;
- воспитывать трудолюбие, самостоятельность, аккуратность, целеустремленность в поставленной цели;
- формировать у обучающихся коммуникативные качества, чувство коллективизма и ответственности;
- прививать стремление к здоровому образу жизни.

1.4.1.1.Учебно-тематический план первый год обучения (стартовый уровень)

№ п/п	Тема. Содержание.	Количество часов.			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	<i>Вводное занятие.</i>	2	1	1	
1.1	Знакомство с новой программой. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	-первичная диагностика -наблюдение
2.	<i>Ритмика.</i>	26	2	24	
2.1	Ритмические упражнения. Музыкальное движение.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.2	Ритмические упражнения. Темп.	2	-	2	-практические

					задания -наблюдение -анализ исполнения
2.3	Ритмические упражнения. Музыкальное вступление.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.4	Ритмические упражнения. Характер музыки.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения -устный опрос
2.5	Ритмические упражнения. Музыкальный размер.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения -устный опрос
2.6	Общеразвивающие упражнения для рук.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.7	Общеразвивающие упражнения для шеи и туловища.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.8	Общеразвивающие упражнения для ног.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.9	Упражнения на формирование осанки.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.10	Совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.11	Дыхательные упражнения.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.12	Упражнения на расслабление.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.13	Повторение пройденного материала.	2	1	1	-наблюдение -анализ исполнения -зачёт
3.	<i>Базовые шаги аэробики.</i>	24	2	22	
3.1	Марш, приседания.	2	1	1	-практические задания

					-наблюдение -анализ исполнения
3.2	Приставной шаг, шаг поворот.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.3	Выставление ноги на носок и пятку.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.4	Открытый шаг, выпад.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.5	Скрестный шаг.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.6	Подъем колена вверх.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.7	Подъем ноги в сторону.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.8	Захлест ноги назад.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.9	Махи ногами.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.10	Пружинистые шаги.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.11	Бег, подскоки, прыжки.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.12	Повторение пройденного материала.	2	1	1	-наблюдение -анализ исполнения -зачёт
4.	<i>Шейпинг. Разминка.</i>	26	2	24	
4.1	«Бедро спереди».	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.2	«Бедро сзади».	2	-	2	-практические

					задания -наблюдение -анализ исполнения
4.3	«Бедро внутри».	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.4	«Дополнительное» (танцевальные движения)».	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.5	«Бедро сбоку».	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.6	«Большие ягодичные мышцы».	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.7	«Косые мышцы живота».	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.8	«Пресс снизу».	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.9	«Дополнительное на пресс».	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.10	«Дополнительное на руки, на спину, на голень».	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.11	Упражнения с элементами хореографии.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.12	«Заминка».	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.13	Повторение пройденного материала.	2	1	1	-наблюдение -анализ исполнения -зачёт
5.	<i>Пилатес.</i>	66	6	60	
5.1	Пилатес. Понятие об этом направлении фитнеса. Разучивание разминочного упражнения.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения

					-устный опрос
5.2	Упражнения на мышцы живота.	2	1	1	
5.3	Упражнение «Скручивание».	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.4	Упражнения ногами.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.5	Подъём таза вверх.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.6	Подъём таза вверх с добавлением ног.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.7	Подъём верхней части корпуса к поднятым ногам.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.8	Скручивание верхнего плечевого пояса лёжа.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.9	Скручивание корпуса сидя.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.10	Удержание баланса, поднимая ноги от пола.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.11	Подъём таза из положения лёжа на боку.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.12	Нога к поднятой ноге в положение лёжа на боку.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.13	Стоя на коленях и руках, подъём ног назад.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.14	Упражнения на мышцы ягодиц.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.15	Лёжа на животе, подъём и разведение	2	-	2	-практические

	прямых ног.				задания -наблюдение -анализ исполнения
5.16	Лёжа на животе, подъём и разведение согнутых в коленях ног.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.17	Подъём верхней части корпуса лёжа на животе.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.18	Подъём ягодиц наверх путём сокращения мышц живота, лёжа на животе.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.19	Подъём ягодиц наверх путём сокращения мышц живота, поднимая колени наверх, стопы на полу, лёжа на животе.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.20	Лёжа на спине, растягивание мышц задней поверхности бедра и ягодиц.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.21	Поднимая корпус к вытянутой ноге наверх, лёжа на спине.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.22	Разведение в стороны согнутых в коленях ног.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.23	Наклоны корпуса в сторону из положения сидя, ноги по-турецки.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.24	Скручивание корпуса назад из положения сидя, ноги по-турецки.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.25	Лягушка – лёжа на животе. Растягивание грудных мышц в положении сидя.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.26	Лягушка – лёжа на спине.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.27	Растягивание боковых мышц корпуса в положении сидя.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения

5.28	Стоя на коленках, прогиб корпуса назад, руки на пятках	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.29	Мостик с положения лёжа.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.30	Мостик с положения стоя.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.31	Сидя: наклон корпуса к вытянутым ногам.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.32	Сидя: наклон корпуса вперёд, ноги как можно шире.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.33	Повторение пройденного материала.	2	1	1	-наблюдение -анализ исполнения -зачёт
6.	<i>Виды фитнеса.</i>	20	10	10	
6.1	Классическая аэробика.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения -устный опрос
6.2	Танцевальная аэробика.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения -устный опрос
6.3	Оздоровительная аэробика.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения -устный опрос
6.4	Степ-аэробика.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения -устный опрос
6.5	Фанк-аэробика.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения -устный опрос
6.6	Кардионагрузка.	2	1	1	-практические задания

					-наблюдение -анализ исполнения
6.7	Хип-хоп.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения -устный опрос
6.8	Латино-аэробика.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения -устный опрос
6.9	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения -устный опрос
6.10	Стретчинг.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения -устный опрос
7.	<i>Элементы классического танца.</i>	24	3	21	
7.1	Позиции и полупозиции рук, их постановка и комбинации.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.2	Plie.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.3	Battement tendu.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.4	Releve.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.5	Port de bras у станка.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.6	Preparation.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.7	Grandplie.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения

7.8	Demi rond de jambe par terre en dehores и an dedans.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.9	Battement tendu jete.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.10	Battement fondu.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.11	Grand battement jete.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.12	Повторение пройденного материала.	2	1	1	-наблюдение -анализ исполнения -зачёт
8.	<i>Импровизация танца. Игровой танец.</i>	26	5	21	
8.1	Детский партнеринг, работа в паре.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.2	Упражнение «Общая голова». Работа на передачу веса и движение в пространстве с партнёром.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.3	Упражнение «Общая спина». Передача веса и общее дыхание.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.4	Упражнение «Столик». Перекаты через партнёра.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.5	Упражнение «Зеркало». Исполнение низкого колеса вместе с партнёром.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.6	Упражнение перевороты в паре лежа на полу.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.7	Упражнения на расслабление.	2		2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.8	Упражнение на работу с пространством с разными заданиями.	2	1	1	-практические задания

					-наблюдение -анализ исполнения
8.9	Игра «Стань хореографом» - работа с образами в паре.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.10	Упражнение «Художник и краски». Работа в группе.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.11	Упражнение «В мире цирка».	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.12	Упражнение «Во дворе у бабушки».	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.13	Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
9.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	1	1	
9.1	Итоговое занятие.	2	1	1	-наблюдение -анализ исполнения -зачёт
ИТОГО:		216	32	184	

1.4.1.2. Содержание учебного плана первый год обучения (стартовый уровень)

Раздел 1. Вводное занятие (2ч.)

Теория: Ознакомление с правилами внутреннего распорядка в учебной мастерской и программой обучения. Безопасность труда, виды травматизма, причины и предупреждение. Ознакомление обучающихся с разделом народного декоративного искусства, осмотр коллекции изделий, оформленных вышивкой.

Формы контроля: Выявление начальных знаний и навыков детей (тест – входного контроля)

Раздел 2. Ритмика. (26 ч.)

2.1. Ритмические упражнения. Музыкальное движение.

Теория: Методика выполнения упражнений под разную музыку.

Практика: Выполнения ритмических упражнений под музыку.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.2. Ритмические упражнения. Темп.

Теория: Методика выполнения упражнений под разный темп.

Практика: Выполнение ритмических упражнений под разный темп.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.3. Ритмические упражнения. Музыкальное вступление.

Теория: Методика выполнения ритмических упражнений с учётом музыкального вступления.

Практика: Выполнение ритмических упражнений с учётом музыкального вступления.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения, устный опрос.

2.4. Ритмические упражнения. Характер музыки.

Теория: Характер музыки. Средства музыкальной выразительности.

Практика: Выполнение ритмических упражнений с учётом характера музыки.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения, устный опрос.

2.5. Ритмические упражнения. Музыкальный размер.

Теория: Определение музыкальной формы: двухчастной, трехчастной, куплетной.

Практика: Деление произведения на «вступление», «период», «фразу», «заключение», «предложение». Обучение одновременно начинать и заканчивать движения с началом и завершением музыкального произведения.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения, устный опрос.

2.6. Общеразвивающие упражнения для рук.

Теория: Техника выполнения упражнений для рук.

Практика: Разучивание общеразвивающих упражнения для рук.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.7. Общеразвивающие упражнения для шеи и туловища.

Теория: Техника выполнения упражнений для шеи и туловища.

Практика: Разучивание общеразвивающих упражнений для шеи и туловища.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.8. Общеразвивающие упражнения для ног.

Теория: Техника выполнения упражнений для ног.

Практика: Разучивание общеразвивающих упражнений для ног.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.9. Упражнения на формирование осанки.

Теория: Техника упражнений на формирование осанки.

Практика: Разучивание упражнений на формирование осанки.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.10. Совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Теория: Методика выполнения упражнений на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Практика: Разучивание упражнений на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.11. Дыхательные упражнения.

Теория: Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Практика: Разучивание упражнений «ладошки», «насос», «кошка», «ушки» и т. д.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.12. Упражнения на расслабление.

Теория: -

Практика: Разучивание упражнений на расслабление.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.13. Повторение пройденного материала.

Теория: -

Практика: Повторение пройденного материала.

Форма контроля: Наблюдение, анализ исполнения, зачёт.

Раздел 3. Базовые шаги аэробики. (24 ч.)

3.1. Марш, приседания.

Теория: Техника выполнения марша и приседания.

Практика: Разучивание марша и приседания.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.2. Приставной шаг, шаг поворота.

Теория: Техника выполнения приставного шага и шага поворота.

Практика: Разучивание приставного шага и шага поворота.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.3. Выставление ноги на носок и пятку.

Теория: Техника выполнения выставления ноги на носок и пятку.

Практика: Разучивание движения выставления ноги на носок и пятку.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.4. Открытый шаг, выпад.

Теория: Техника выполнения открытого шага и выпада.

Практика: Разучивание открытого шага и выпада.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.5. Скрёстный шаг.

Теория: Техника выполнения скрёстного шага.

Практика: Разучивание скрёстного шага.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.6. Подъем колена вверх.

Теория: Техника выполнения подъёма колена вверх.

Практика: Разучивание подъёма колена вверх.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.7. Подъем ноги в сторону.

Теория: Техника выполнения подъёма ноги в сторону.

Практика: Разучивание упражнения подъёма ноги в сторону.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.8. Захлест ноги назад.

Теория: Техника выполнения захлёста ноги назад.

Практика: Разучивание захлёста ноги назад.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.9. Махи ногами.

Теория: Техника выполнения махов ног.

Практика: Разучивание упражнения – махи ног.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.10. Пружинистые шаги.

Теория: Техника выполнения пружинистых шагов.

Практика: Разучивание пружинистых шагов.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.11. Бег, подскоки, прыжки.

Теория: Техника выполнения бега, подскоков и прыжков.

Практика: Разучивание движений бега, подскоков и прыжков.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.12. Повторение пройденного материала.

Теория: -

Практика: Повторение пройденного материала.

Форма контроля: Наблюдение, анализ исполнения, зачёт.

Раздел 4. Шейпинг. Разминка. (26 часов)

4.1. «Бедро спереди».

Теория: Техника исполнения упражнения «Бедро спереди».

Практика: Разучивание упражнения «Бедро спереди».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.2. «Бедро сзади».

Теория: Техника исполнения упражнения «Бедро сзади».

Практика: Разучивание упражнения «Бедро сзади».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.3. «Бедро внутри».

Теория: Техника исполнения упражнения «Бедро внутри».

Практика: Разучивание упражнения «Бедро внутри».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.4. «Дополнительное» (танцевальные движения)».

Теория: -

Практика: Разучивание танцевальных движений.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.5. «Бедро сбоку».

Теория: Техника исполнения упражнения «Бедро сбоку».

Практика: Разучивание упражнения «Бедро сбоку».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.6. «Большие ягодичные мышцы».

Теория: -

Практика: Разучивание упражнений на ягодичные мышцы.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.7. «Косые мышцы живота».

Теория: -

Практика: Разучивание упражнений на косые мышцы живота.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.8. «Пресс снизу».

Теория: -

Практика: Разучивание упражнений на пресс снизу.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.9. «Дополнительное на пресс».

Теория: -

Практика: Разучивание дополнительных упражнений на пресс.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.10. «Дополнительное на руки, на спину, на голень».

Теория: -

Практика: Разучивание дополнительных упражнений на руки, на спину, на голень.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.11. Упражнения с элементами хореографии.

Теория: -

Практика: Разучивание упражнений с элементами хореографии.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.12. «Заминка».

Теория: -

Практика: «Заминка».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.13. Повторение пройденного материала.

Теория: -

Практика: Повторение пройденного материала.

Форма контроля: Наблюдение, анализ исполнения, зачёт.

Раздел 5. Пилатес (66 часов)

5.1. Пилатес. Понятие об этом направлении фитнеса. Разучивание разминочного упражнения.

Теория: Понятие о направлении фитнеса – пилатес.

Практика: Разучивание разминочного упражнения.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения, устный опрос.

5.2. Упражнения на мышцы живота.

Теория: -

Практика: Упражнения на мышцы живота.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.3. Упражнение «Скручивание».

Теория: -

Практика: Упражнение «Скручивание».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.4. Упражнения ногами.

Теория: -

Практика: Упражнения ногами.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.5. Подъём таза вверх.

Теория: -

Практика: Упражнения ногами.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.6. Подъём таза вверх с добавлением ног.

Теория: -

Практика: Подъём таза вверх с добавлением ног.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.7. Подъём верхней части корпуса к поднятым ногам.

Теория: -

Практика: Подъём верхней части корпуса к поднятым ногам.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.8. Скручивание верхнего плечевого пояса лёжа.

Теория: -

Практика: Скручивание верхнего плечевого пояса лёжа.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.9. Скручивание корпуса сидя.

Теория: -

Практика: Скручивание корпуса сидя.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.10. Удержание баланса, поднимая ноги от пола.

Теория: -

Практика: Скручивание корпуса сидя.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.11. Подъём таза из положения лёжа на боку.

Теория: -

Практика: Подъём таза из положения лёжа на боку.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.12. Нога к поднятой ноге в положение лёжа на боку.

Теория: -

Практика: Нога к поднятой ноге в положение лёжа на боку.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.13. Стоя на коленях и руках, подъём ног назад.

Теория: -

Практика: Стоя на коленях и руках, подъём ног назад.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.14. Упражнения на мышцы ягодиц.

Теория: -

Практика: Упражнения на мышцы ягодиц.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.15. Лёжа на животе, подъём и разведение прямых ног.

Теория: -

Практика: Лёжа на животе, подъём и разведение прямых ног.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.16. Лёжа на животе, подъём и разведение согнутых в коленях ног.

Теория: -

Практика: Лёжа на животе, подъём и разведение согнутых в коленях ног.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.17. Подъём верхней части корпуса лёжа на животе.

Теория: -

Практика: Подъём верхней части корпуса лёжа на животе.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.17. Подъём ягодиц наверх путём сокращения мышц живота, лёжа на животе.

Теория: -

Практика: Подъём ягодиц наверх путём сокращения мышц живота, лёжа на животе.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.18. Подъём ягодиц наверх путём сокращения мышц живота, поднимая колени наверх, стопы на полу, лёжа на животе.

Теория: Техника выполнения упражнения.

Практика: Подъём ягодиц наверх путём сокращения мышц живота, поднимая колени наверх, стопы на полу, лёжа на животе.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.19. Подъём ягодиц наверх путём сокращения мышц живота, поднимая колени наверх, стопы на полу, лёжа на животе.

Теория: Техника выполнения упражнения.

Практика: Подъём ягодиц наверх путём сокращения мышц живота, поднимая колени наверх, стопы на полу, лёжа на животе.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.20. Лёжа на спине, растягивание мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

Теория: -

Практика: Лёжа на спине, растягивание мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.21. Поднимая корпус к вытянутой ноге наверх, лёжа на спине.

Теория: -

Практика: Поднимая корпус к вытянутой ноге наверх, лёжа на спине.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.22. Разведение в стороны согнутых в коленях ног.

Теория: -

Практика: Разведение в стороны согнутых в коленях ног.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.23. Наклоны корпуса в сторону из положения сидя, ноги по-турецки.

Теория: -

Практика: Наклоны корпуса в сторону из положения сидя, ноги по-турецки.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.24. Скручивание корпуса назад из положения сидя, ноги по-турецки.

Теория: -

Практика: Скручивание корпуса назад из положения сидя, ноги по-турецки.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.25. Лягушка – лёжа на животе. Растягивание грудных мышц в положении сидя.

Теория: Правильность выполнения упражнения «лягушки».

Практика: Лягушка – лёжа на животе. Растягивание грудных мышц в положении сидя.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.26. Лягушка – лёжа на спине.

Теория: Правильность выполнения упражнения «лягушки».

Практика: Лягушка – лёжа на спине.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.27. Растягивание боковых мышц корпуса в положении сидя.

Теория: -

Практика: Растягивание боковых мышц корпуса в положении сидя.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.28. Стоя на коленках, прогиб корпуса назад, руки на пятках.

Теория: -

Практика: Стоя на коленках, прогиб корпуса назад, руки на пятках.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.29. Мостик с положения лёжа.

Теория: -

Практика: Мостик с положения лёжа.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.30. Мостик с положения стоя.

Теория: Методика выполнения «мостика».

Практика: Мостик с положения стоя.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.31. Сидя: наклон корпуса к вытянутым ногам.

Теория: -

Практика: Сидя: наклон корпуса к вытянутым ногам.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.32. Сидя: наклон корпуса вперёд, ноги как можно шире.

Теория: -

Практика: Сидя: наклон корпуса вперёд, ноги как можно шире.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.33. Повторение пройденного материала.

Теория: -

Практика: Повторение пройденного материала.

Форма контроля: Наблюдение, анализ исполнения, зачёт

Раздел 6 Виды фитнеса. (20 часов)

6.1. Классическая аэробика.

Теория: Понятие о классической аэробике.

Практика: Комплекс упражнений классической аэробики.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения, устный опрос.

6.2. Танцевальная аэробика.

Теория: Понятие о танцевальной аэробике.

Практика: Комплекс упражнений танцевальной аэробики.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения, устный опрос.

6.3. Оздоровительная аэробика.

Теория: Понятие о оздоровительной аэробике.

Практика: Комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения, устный опрос.

6.4. Степ-аэробика.

Теория: Что такое степ-аэробика?

Практика: Простейшие движения степ-аэробики.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения, устный опрос.

6.5. Фанк-аэробика.

Теория: Что такое фанк-аэробика?

Практика: Простейшие движения фанк-аэробики.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения, устный опрос.

6.6. Кардионагрузка.

Теория: -

Практика: Подсчёт пульса по времени (до, вовремя, после разминки).

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

6.7. Хип-хоп.

Теория: Понятие о направлении танца «хип-хоп».

Практика: Простейшие движения хип-хопа.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения, устный опрос.

6.8. Латино-аэробика.

Теория: Что такое латино-аэробика?

Практика: Простейшие движения латино-аэробики.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения, устный опрос.

6.9. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Теория: -

Практика: Упражнения с обручем, скакалкой, стулом.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения, устный опрос.

6.10. Стретчинг.

Практика: Простейшие движения стретчинг-разминки.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения, устный опрос.

Раздел 7. Элементы классического танца. (24 часа)

7.1. Позиции и полупозиции рук, их постановка и комбинации.

Теория: Разучивание позиций полупозиций рук.

Практика: Разучивание комбинации с работой рук из позиции в позицию.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.2. Plie.

Теория: Освоение комбинации упражнения классического танца plie. Особенности выполнения упражнения.

Практика: Разучивание комбинации упражнения plie.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.3. Battement tendu.

Теория: Освоение комбинации упражнения классического танца battement tendu. Особенности выполнения упражнения.

Практика: Разучивание комбинации упражнения battement tendu.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.4. Releve.

Теория: -

Практика: Разучивание комбинации releve.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.5. Port de bras у станка.

Теория: Освоение комбинации упражнения классического танца port de bras у станка.

Особенности выполнения упражнения.

Практика: Разучивание комбинации упражнения port de bras у станка.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.6. Preparasion.

Теория: Освоение упражнения preparasion.

Практика: Разучивание упражнения preparasion.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.7. Grandplie.

Теория: Освоение комбинации упражнения классического танца grandplie.

Особенности выполнения упражнения.

Практика: Разучивание комбинации упражнения grandplie.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.8. Demi rond de jambe par terre en dehores и an dedans.

Теория: Освоение комбинации упражнения классического танца demi rond de jambe par terre en dehores и an dedans. Особенности выполнения упражнения.

Практика: Разучивание комбинации упражнения demi rond de jambe par terre en dehores и an dedans.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.9. Battement tendu jete.

Теория: Освоение комбинации упражнения классического танца battement tendu jete.

Особенности выполнения упражнения.

Практика: Разучивание комбинации упражнения battement tendu jete.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.10. Battement fondu.

Теория: Освоение комбинации упражнения классического танца battement fondu. Особенности выполнения упражнения.

Практика: Разучивание комбинации упражнения battement fondu.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.11. Grand battement jete.

Теория: Освоение комбинации упражнения классического танца grand battement jete. Особенности выполнения упражнения.

Практика: Разучивание комбинации упражнения grand battement jete

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.12. Повторение пройденного материала.

Теория: -

Практика: Повторение пройденного материала.

Форма контроля: Наблюдение, анализ исполнения, зачёт.

Раздел 8. Элементы классического танца. (24 часа)

8.1. Детский партнёринг, работа в паре.

Теория: Приобретение навыков ориентации в пространстве и работы в паре.

Практика: Творческие задания в парах.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.2. Упражнение «Общая голова». Работа на передачу веса и движение в пространстве с партнёром.

Теория: -

Практика: Упражнение «Общая голова». Работа на передачу веса и движение в пространстве с партнёром.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.3. Упражнение «Общая спина». Передача веса и общее дыхание.

Теория: -

Практика: Упражнение «Общая спина». Передача веса и общее дыхание.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.4. Упражнение «Столик». Перекаты через партнёра.

Теория: -

Практика: Упражнение «Столик». Перекаты через партнёра.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.5. Упражнение «Зеркало». Исполнение низкого колеса вместе с партнёром.

Теория: -

Практика: Упражнение «Зеркало». Исполнение низкого колеса вместе с партнёром.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.6. Упражнение перевероты в паре лежа на полу.

Теория: -

Практика: Упражнение перевероты в паре лежа на полу.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.7. Упражнение на расслабление.

Теория: -

Практика: Упражнение на расслабление.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.8. Упражнение на работу с пространством с разными заданиями.

Теория: -

Практика: Упражнение на расслабление.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.9. Игра «Стань хореографом» - работа с образами в паре.

Теория: -

Практика: Игра «Стань хореографом» - работа с образами в паре.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.10. Упражнение «Художник и краски». Работа в группе.

Теория: -

Практика: Упражнение «Художник и краски». Работа в группе.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.11. Упражнение «В мире цирка».

Теория: -

Практика: Упражнение «В мире цирка».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.12. Упражнение «Во дворе у бабушки».

Теория: -

Практика: Упражнение «Во дворе у бабушки».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.13. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.

Теория: -

Практика: Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 9. Итоговое занятие (2ч.)

Итоговое занятие.

Теория: -

Практика: Повторение пройденного материала.

Форма контроля: Наблюдение, анализ исполнения, зачёт.

1.4.1.3. Планируемы результаты первый год обучения (стартовый уровень)

В результате освоения первого года обучения обучающиеся

будут знать:

- основы здорового образа жизни;
- основы дыхательной техники на занятиях фитнесом и хореографии;
- основные направления фитнеса и хореографии;
- основные техники фитнес-направлений: классической аэробики, гимнастики, хореографии, акробатики;
- терминологию, применяемую в фитнесе и хореографии;

будет уметь:

- правильно и красиво двигаться под музыку в соответствии заданному ритму;
- правильно выполнять проучиваемые элементы и движения;
- импровизировать под музыку;
- ориентироваться в пространстве, перестраиваться в различные рисунки;

В результате обучения по программе у обучающихся будут развиваться такие метапредметные компетенции как:

- установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творчеству;
- творческую активность, интерес к танцевальному искусству, образное мышление;

В результате обучения по программе обучающиеся приобретут такие личностные качества как:

- выносливость, концентрация внимания, трудолюбие и достижение поставленных целей;
- интерес к хореографии;
- культуру общения.

1.4.2. Второй год обучения (базовый уровень)

Цель второго года обучения: Укрепление здоровья, активизация и развитие двигательной деятельности посредством занятий фитнесом и хореографией.

Задачи:

Предметные:

- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- обучать способам передачи образов и настроения в хореографических номерах;
- продолжить обучение основам техники фитнес-направлений: классической аэробики, гимнастики, хореографии, акробатики;
- способствовать освоению обучающимися синхронного исполнения движений в составе группы, соблюдая хореографический рисунок.

Метапредметные:

- продолжить способствовать развитию и укреплению физических данных обучающихся через освоение хореографических движений;
- формировать умение ориентироваться в пространстве, перестраиваться в различные рисунки;
- развивать гибкость и пластичность;
- формировать чувство ритма и музыкальную память;
- способствовать развитию у учащихся активности, мотивации к систематическим спортивным тренировкам, пониманию важности занятий физической культурой и спортом для здоровья человека.

Личностные:

- способствовать формированию внутренней и внешней культуры обучающихся посредством занятий фитнесом и хореографией;
- воспитывать трудолюбие, самостоятельность, аккуратность, целеустремленность в поставленной цели;
- формировать у обучающихся коммуникативные качества, чувство коллективизма и ответственности;
- формировать у обучающихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию.

1.4.2.1. Учебно-тематический план второй год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	<i>Водное занятие.</i>	2	1	1	
1.1	Знакомство с новой программой. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	-первичная диагностика -наблюдение
2.	<i>Ритмика.</i>	30	5	25	
2.1	Обобщение полученных знаний и навыков в прошлом году.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.2	Повторение в более ускоренном темпе упражнений указанных в программе 1 года обучения.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.3	Чередование сильной и слабой долей такта.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.4	Танцевальная музыка, марши (спортивные, военные).	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.5	Самостоятельно находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.6	Самостоятельно находить свободное место в зале: в круги, в шеренги, в колонны.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.7	Самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций: змейка, воротца, спираль.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.8	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и	2	-	2	-практические задания

	различный характер.				-наблюдение -анализ исполнения
2.9	Упражнения способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.10	Укрепление всех групп мышц.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.11	Приучение к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.12	Упражнения позволяющие улучшить выворотность ног.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.13	Упражнения способствующие выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.14	Растягивание и укрепление мышц спины, и особенно, поясницы.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
2.15	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, способствующие так же исправлению осанки.	2	-	2	-наблюдение -анализ исполнения
3.	<i>Базовые шаги аэробики.</i>	12	-	12	
3.1	Выпады, махи, повороты.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.2	Подскоки простые и сложные с различной комбинацией рук и ног.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.3	Ритмический бег, ходьба с различными комбинациями.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.4	Динамические танцевальные упражнения.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.5	Ходьба с различными движениями на координацию.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения

3.6	Постановка танцевальной комбинации.	2	-	2	-наблюдение -анализ исполнения
4.	<i>Шейпинг. Разминка.</i>	42	5	37	
4.1	Упражнения на осанку. Упражнения из положения: лёжа на спине, на животе.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.2	Упражнения из положения: сидя на пятках, стоя на четвереньках.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.3	Упражнения у вертикальной плоскости.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.4	Упражнения с предметами.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.5	Упражнения на пластику движения. Формирование правильной и красивой походки.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.6	Пластика движения рук, ног и корпуса.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.7	Соединение движений рук, ног и корпуса в одну композицию.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.8	Упражнение в партере. Наклоны корпуса на вытянутые ноги вперёд, сидя на полу.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.9	Махи ногами лёжа на боку.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.10	Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.11	Упражнения стоя на четвереньках и на коленках.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.12	Упражнения в позе лотоса.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения

4.13	Силовые упражнения для рук. ОРУ для рук и плечевого пояса в разном темпе с различной амплитудой.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.14	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.15	Силовые упражнения для рук с гантелями.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.16	Отжимание от пола.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.17	Силовые упражнения для ног. Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.18	Упражнения на укрепление и развитие силы мышц ног – приседания отягощением.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.19	Выполнение гранд батмана у станка.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.20	Выполнение девлёпе у станка.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.21	Выполнение ронд де жан в воздухе у станка.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.	<i>Стретчинг.</i>	56	4	52	
5.1	Суставная разминка – наклоны, повороты корпуса и работа суставами.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.2	Кардиоразминка – бег и прыжки.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.3	Наклоны и повороты головы.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.4	Растяжка шеи.	2	-	2	-практические задания

					-наблюдение -анализ исполнения
5.5	Растяжка передней, средней и задней частей плеч.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.6	Растяжка трицепсов.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.7	Растяжка бицепсов.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.8	Растяжка разгибателей запястья.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.9	Растяжка груди.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.10	Растяжка спины.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.11	Растяжка мышц поясницы.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.12	Поза собаки мордой вниз и вверх.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.13	Перевернутая растяжка спины.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.14	Поза верблюда.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.15	Скручивание позвоночника лёжа.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.16	Растяжка лёжа.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.17	Растяжка на четвереньках.	2	-	2	-практические

					задания -наблюдение -анализ исполнения
5.18	Растяжка сидя.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.19	Поза голубя.		-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.20	Растяжка мышц сгибателей бедра.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.21	Наклоны во все стороны.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.22	Поза бабочки.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.23	Поза лягушки.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.24	Лягушка с выпрямлённой ногой.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.25	Складка вперёд.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.26	Шпагаты.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.27	Растяжка передней части голени.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.28	Повторение пройденного материала.	2	-	2	-наблюдение -анализ исполнения
6.	<i>Разновидности силовых тренировок.</i>	16	4	12	
6.1	Power Bell – использование большого мяча.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения

6.2	Body Sculpt – применение гантелей, степ-платформ.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
6.3	Magic Power – проработка наиболее проблемных зон.очего оборудования.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
6.4	Energy Zone – направлена на наиболее проблемных зон.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
6.5	АВТ – тренировка нижней части тела.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
6.6	Upper Body – тренировка верхней части тела.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
6.7	Flexible Strength – укрепление мышц спины и развитие гибкости.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
6.8	Circuit Trainig – укрепление всех мышц и развитие выносливости.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.	<i>Элементы классического танца.</i>	28	2	26	
7.1	Повторение пройденного материала в прошлом году.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.2	Деми плие и гранд плие.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.3	Батман тандю в различном темпе.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.4	Батман тандю жете в различном темпе.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.5	Ронд де жамб партер.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.6	Батман фондю.	2	-	2	-практические

					задания -наблюдение -анализ исполнения
7.7	Адажио.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.8	Пассе партер.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.9	Гран батман жете.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.10	Прыжки на середине зала.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.11	Позы круазе и эфассе.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.12	Пор де бра.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.13	Арабески.	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.14	Контрольное занятие.	2	-	2	-наблюдение -анализ исполнения
8.	<i>Элементы народного танца.</i>	20	10	10	
8.1	Поклон в русском характере. Положения рук: раскрывание и закрывание рук, полочка.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.2	Переменный шаг с руками, с вынесением ноги на пятку и скользящий шаг, с ударом.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.3	«Гармошка». Припадание на месте, с продвижением в сторону.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.4	«Ковырялочка». «Моталочка». «Молоточки».	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.5	Два вида «верёвочки».	2	1	1	-практические

					задания -наблюдение -анализ исполнения
8.6	«Ключи».	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.7	Комбинации дробных движений.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.8	Вращения.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.9	Рисунки танца: «прочес» « шен», «змейка».	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.10	Рисунки танца: «улитка», « до-за-до», « восьмерка», «воротца», «фонтанчик».	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
9.	<i>Импровизация танца. Игровой танец.</i>	8	2	6	
9.1	Пластика движений: добрый котенок, злая кошка, усталая лошадка.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
9.2	Этюды: «Бабочка», «Дождик», «Дерево», «Цветок».	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
9.3	Этюд « Осень» - образы деревьев, падающих листьев. Пластика движения рук.	2	1	1	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
9.4	Игры: «Запретное движение», «Зеркало», «Светофор».	2	-	2	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
10.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	-	2	
10.1	Итоговое занятие.	2	-	2	-наблюдение -анализ исполнения
ИТОГО:		216	33	183	

1.4.2.2. Содержание учебно-тематического плана второго года обучения (базовый уровень)

Раздел 1. Вводное занятие (2ч.)

1.1 Знакомство с новой программой. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Знакомство с творческим объединением, режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика: Игры на знакомство.

Форма контроля: Первичная диагностика, наблюдение.

Раздел 2. Ритмика (6ч.)

2.1 Обобщение полученных знаний и навыков в прошлом году.

Теория:-

Практика: Повторение проученного материала.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.2 Повторение в более ускоренном темпе упражнений указанных в программе 1 года обучения.

Теория: -

Практика: Повторение в более ускоренном темпе упражнений указанных в программе 1 года обучения.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.3 Чередование сильной и слабой долей такта.

Теория: Понятие о сильной и слабой доли такта.

Практика: Упражнения на чередование слабой доли такта.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.4 Танцевальная музыка, марши (спортивные, военные).

Теория: Отличие между спортивными военными маршами.

Практика: Разучивание движений спортивных и военных маршей.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.5 Самостоятельно находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.

Теория: -

Практика: Оригинальные движения для выражения характера музыки.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.6 Самостоятельно находить свободное место в зале: в круги, в шеренги, в колонны.

Теория: Рисунок танца.

Практика: Самостоятельно находить свободное место в зале: в круги, в шеренги, в колонны.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.7 Самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций: змейка, воротца, спираль.

Теория: -

Практика: Танцевальные композиции, включая в себя змейки, воротца и спирали.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.8 Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер.

Теория: -

Практика: Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.9 Упражнения способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

Теория: -

Практика: Упражнения способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.10 Укрепление всех групп мышц.

Теория: -

Практика: Упражнения на укрепление всех групп мышц.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.11 Приучение к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

Теория: -

Практика: Упражнения, способствующие вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.12 Упражнения позволяющие улучшить выворотность ног.

Теория: -

Практика: Разучивание упражнений позволяющих улучшить выворотность ног.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.13 Упражнения способствующие выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе.

Теория: -

Практика: Разучивание упражнений способствующих выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.14 Растягивание и укрепление мышц спины, и особенно, поясницы.

Теория: -

Практика: Разучивание упражнений на растягивание и укрепление мышц спины, и особенно, поясницы.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.15 Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, способствующие так же исправлению осанки.

Теория: -

Практика: Разучивание упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, способствующие так же исправлению осанки.

Форма контроля: Наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 3. Базовые шаги аэробики. (12 ч.)

3.1 Выпады, махи, повороты.

Теория: -

Практика: Разучивание выпадов, махов и поворотов.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.2 Подскоки простые и сложные с различной комбинацией рук и ног.

Теория: -

Практика: Простые и сложные подскоки с различной комбинацией рук и ног.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.3 Ритмический бег, ходьба с различными комбинациями.

Теория: -

Практика: Ритмический бег, ходьба с различными комбинациями.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.4 Динамические танцевальные упражнения.

Теория: -

Практика: Разучивание динамических танцевальных упражнений.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.5 Ходьба с различными движениями на координацию.

Теория: -

Практика: Ходьба с различными движениями на координацию.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.6 Постановка танцевальной комбинации.

Теория: -

Практика: Постановка танцевальной комбинации.

Форма контроля: Наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 4. Шейпинг. Разминка. (42 ч.)

4.1 Упражнения на осанку. Упражнения из положения: лёжа на спине, на животе.

Теория: Методика выполнения упражнений на осанку.

Практика: Упражнения на осанку. Упражнения из положения: лёжа на спине, на животе.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.2 Упражнения из положения: сидя на пятках, стоя на четвереньках.

Теория: -

Практика: Упражнения из положения: сидя на пятках, стоя на четвереньках.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.3 Упражнения у вертикальной плоскости.

Теория: -

Практика: Упражнения у вертикальной плоскости.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.4 Упражнения с предметами.

Теория: -

Практика: Упражнения с предметами.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.5 Упражнения на пластику движения. Формирование правильной и красивой походки.

Теория: Как правильно и красиво ходить.

Практика: Упражнения на пластику движения.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.6 Пластика движения рук, ног и корпуса.

Теория: -

Практика: Упражнения на пластику движения рук, ног и корпуса.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.7 Соединение движений рук, ног и корпуса в одну композицию.

Теория: -

Практика: Соединение движений рук, ног и корпуса в одну композицию.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.8 Упражнение в партере. Наклоны корпуса на вытянутые ноги вперёд, сидя на полу.

Теория: -

Практика: Упражнение в партере. Наклоны корпуса на вытянутые ноги вперёд, сидя на полу.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.9 Махи ногами лёжа на боку.

Теория: -

Практика: Махи ногами лёжа на боку.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.10 Упражнения для мышц брюшного пресса.

Теория: -

Практика: Упражнения для мышц брюшного пресса.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.11 Упражнения стоя на четвереньках и на коленках.

Теория: -

Практика: Упражнения стоя на четвереньках и на коленках.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.12 Упражнения в позе лотоса.

Теория: -

Практика: Упражнения в позе лотоса.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.13 Силовые упражнения для рук. ОРУ для рук и плечевого пояса в разном темпе с различной амплитудой.

Теория: Подборка общеразвивающих упражнений для рук и плечевого пояса.

Практика: ОРУ для рук и плечевого пояса в разном темпе с различной амплитудой.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.14 Техника выполнения упражнений для рук без предмета.

Теория: -

Практика: Техника выполнения упражнений для рук без предмета.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.15 Силовые упражнения для рук с гантелями.

Теория: -

Практика: Силовые упражнения для рук с гантелями.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.16 Отжимание от пола.

Теория: -

Практика: Отжимание от пола.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.17 Силовые упражнения для ног. Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере.

Теория: Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере.

Практика: Выполнение силовых упражнений для ног в партере.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.18 Упражнения на укрепление и развитие силы мышц ног – приседания отягощением.

Теория: -

Практика: Упражнения на укрепление и развитие силы мышц ног – приседания отягощением.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.19 Выполнение гранд батмана у станка.

Теория: -

Практика: Выполнение гранд батмана у станка.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.20 Выполнение девлёпе у станка.

Теория: -

Практика: Выполнение девлёпе у станка.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.21 Выполнение ронд де жан в воздухе у станка.

Теория: Техника выполнения ронд де жан в воздухе у станка.

Практика: Выполнение ронд де жан в воздухе у станка.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 5. Стретчинг. (56 ч.)

5.1 Суставная разминка – наклоны, повороты корпуса и работа суставами.

Теория: -

Практика: Суставная разминка – наклоны, повороты корпуса и работа суставами.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.2 Кардиоразминка – бег и прыжки.

Теория: -

Практика: Кардиоразминка – бег и прыжки.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.3 Наклоны и повороты головы.

Теория: -

Практика: Наклоны и повороты головы.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.4 Растяжка шеи.

Теория: -

Практика: Растяжка шеи.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.5 Растяжка передней, средней и задней частей плеч.

Теория: Техника выполнения растяжек плеч.

Практика: Растяжка передней, средней и задней частей плеч.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.6 Растяжка трицепсов.

Теория: -

Практика: Растяжка трицепсов.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.7 Растяжка бицепсов.

Теория: -

Практика: Растяжка бицепсов.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.8 Растяжка разгибателей запястья.

Теория: -

Практика: Растяжка разгибателей запястья.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.9 Растяжка груди.

Теория: Техника выполнения растяжки груди.

Практика: Растяжка груди.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.10 Растяжка спины.

Теория: -

Практика: Растяжка спины.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.11 Растяжка мышц поясницы.

Теория: -

Практика: Растяжка мышц поясницы.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.12 Поза собаки мордой вниз и вверх.

Теория: -

Практика: Поза собаки мордой вниз и вверх.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.13 Перевернутая растяжка спины.

Теория: -

Практика: Перевернутая растяжка спины.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.14 Поза верблюда.

Теория: -

Практика: Поза верблюда.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.15 Скручивание позвоночника лёжа.

Теория: -

Практика: Скручивание позвоночника лёжа.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.16 Растяжка лёжа.

Теория: -

Практика: Растяжка лёжа.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.17 Растяжка на четвереньках.

Теория: -

Практика: Растяжка на четвереньках.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.18 Растяжка сидя.

Теория: -

Практика: Растяжка сидя.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.19 Поза голубя.

Теория: -

Практика: Поза голубя.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.20 Растяжка мышц сгибателей бедра.

Теория: Техника выполнения растяжки мышц сгибателей бедра.

Практика: Растяжка мышц сгибателей бедра.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.21 Наклоны во все стороны.

Теория: -

Практика: Наклоны во все стороны.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.22 Поза бабочки.

Теория: -

Практика: Поза бабочки.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.23 Поза лягушки.

Теория: -

Практика: Поза лягушки.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.24 Лягушка с выпрямлённой ногой.

Теория: Как выполнять упражнение «лягушка» с выпрямлённой ногой.

Практика: Лягушка с выпрямлённой ногой.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.25 Складка вперёд.

Теория: -

Практика: Складка вперёд.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.26 Шпагаты.

Теория: -

Практика: Шпагаты.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.27 Растяжка передней части голени.

Теория: -

Практика: Растяжка передней части голени.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.28 Повторение пройденного материала.

Теория: -

Практика: Повторение пройденного материала.

Форма контроля: Наблюдение, анализ исполнения.

6. Раздел 6. Разновидности силовых тренировок. (16 ч.)

6.1 Power Bell – использование большого мяча.

Теория: Особенности выполнения упражнений Power Bell и

Практика: Power Bell – использование большого мяча.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

6.2 Body Sculpt – применение гантелей, степ-платформ.

Теория: -

Практика: Body Sculpt – применение гантелей, степ-платформ.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

6.3 Magic Power – проработка наиболее проблемных зон оборудования.

Теория: Выявление наиболее проблемных зон оборудования.

Практика: Magic Power – проработка наиболее проблемных зон оборудования.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

6.4 Energy Zone – направлена на наиболее проблемных зон.

Теория: -

Практика: Выполнение тренировки Energy Zone.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

6.5 АВТ – тренировка нижней части тела.

Теория: Особенности выполнения упражнений АВТ.

Практика: АВТ – тренировка нижней части тела.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

6.6 Upper Body – тренировка верхней части тела.

Теория: -

Практика: Выполнение тренировки Upper Body.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

6.7 Flexible Strength – укрепление мышц спины и развитие гибкости.

Теория: Особенности выполнения упражнений Flexible Strength.

Практика: Выполнение тренировки Flexible Strength.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

6.8 Circuit Trainig – укрепление всех мышц и развитие выносливости.

Теория: -

Практика: Тренировка на укрепление всех мышц и развитие выносливости.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 7. Элементы классического танца. (28 ч.)

7.1 Повторение пройденного материала в прошлом году.

Теория: Чем мы занимались в прошлом учебном году?

Практика: Повторение пройденного материала в прошлом году.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.2 Деми плие и гранд плие.

Теория: -

Практика: Деми плие и гранд плие.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.3 Батман тандю в различном темпе.

Теория: -

Практика: Батман тандю в различном темпе.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.4 Батман тандю жете в различном темпе.

Теория: -

Практика: Батман тандю жете в различном темпе.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.5 Ронд де жамб партер.

Теория: -

Практика: Ронд де жамб партер.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.6 Батман фондю.

Теория: -

Практика: Батман фондю.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.7 Адажио.

Теория: -

Практика: Разучивание адажио.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.8 Пассе партер.

Теория: -

Практика: Разучивание пасса партер.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.9 Гран батман жете.

Теория: -

Практика: Разучивание гран батман жете.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.10 Прыжки на середине зала.

Теория: -

Практика: Прыжки на середине зала.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.11 Позы круазе и эфассе.

Теория: Методика выполнения поз круазе и эфассе.

Практика: Позы круазе и эфассе.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.12 Пор де бра.

Теория: -

Практика: Выполнение пор де бра.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.13 Арабески.

Теория: -

Практика: Выполнение арабесков.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.14 Контрольное занятие.

Теория: -

Практика: Работа над ошибками.

Форма контроля: Наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 8. Элементы народного танца. (20 ч.)

8.1 Поклон в русском характере. Положения рук: раскрывание и закрывание рук, полочка.

Теория: Повторение позиций рук.

Практика: Поклон в русском характере. Раскрывание и закрывание рук, полочка.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.2 Переменный шаг с руками, с вынесением ноги на пятку и скользящий шаг, с ударом.

Теория: Правила выполнения переменного шага и скользящего шага.

Практика: Переменный шаг с руками, с вынесением ноги на пятку и скользящий шаг, с ударом.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.3 «Гармошка». Припадание на месте, с продвижением в сторону.

Теория: Правила выполнения «гармошки» и припадания.

Практика: «Гармошка». Припадание на месте, с продвижением в сторону.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.4 «Ковырялочка». «Моталочка». «Молоточки».

Теория: Правила выполнения «ковырялочки», «моталочки», «молоточков».

Практика: «Ковырялочка». «Моталочка». «Молоточки».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.5 Два вида «верёвочки».

Теория: Правила выполнения «верёвочек».

Практика: Разучивание движений «верёвочек».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.6 «Ключи».

Теория: Правила выполнения «ключей».

Практика: Разучивание «ключей».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.7 Комбинации дробных движений.

Теория: Составление комбинации дробных движений.

Практика: Разучивание комбинации дробных движений.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.8 Вращения.

Теория: Как выполнять вращения?

Практика: Разучивание вращений.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.9 Рисунки танца: «прочес» « шен», «змейка».

Теория: Разновидности рисунков танца.

Практика: Выполнение рисунков танца: «прочес» « шен», «змейка».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.10 Рисунки танца: «улитка», « до-за-до», « восьмерка», «воротца», «фонтанчик».

Теория: Разновидности рисунков танца.

Практика: Выполнение рисунков танца: « до-за-до», « восьмерка», «воротца», «фонтанчик».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 9. Импровизация танца. Игровой танец. (10 ч.)

9.1 Пластика движений: добрый котенок, злая кошка, усталая лошадка.

Теория: Подбор движений для доброго котенка, злой кошки, усталой лошадки.

Практика: Пластика движений: добрый котенок, злая кошка, усталая лошадка.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

9.2 Этюды: «Бабочка», «Дождик», «Дерево», «Цветок».

Теория: -

Практика: Этюды: «Бабочка», «Дождик», «Дерево», «Цветок».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

9.3 Этюд « Осень» - образы деревьев, падающих листьев. Пластика движения рук.

Теория: Придумывание движений «Осень».

Практика: Этюд « Осень» - образы деревьев, падающих листьев. Пластика движения рук.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

9.4 Игры: «Запретное движение», «Зеркало», «Светофор».

Теория: -

Практика: Игры: «Запретное движение», «Зеркало», «Светофор».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

9.5 Сочинение комбинаций по заданию из аэробных и ритмических движений.

Теория: -

Практика: Сочинение и разучивание комбинаций по заданию из аэробных и ритмических движений.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 10. Итоговое занятие (2ч.)

10.1 Итоговое занятие.

Теория: -

Практика: Повторение проученного за учебный год.

Форма контроля: Наблюдение, анализ исполнения.

1.4.2.3. Планируемые результаты второй год обучения (базовый уровень)

В результате освоения второго года обучения обучающиеся будут знать:

- способы передачи образов и настроения в хореографических номерах;
- техники фитнес-направлений: классической аэробики, гимнастики, хореографии, акробатики;

будут уметь:

- синхронно исполнять движения в составе группы, соблюдая хореографический рисунок;
- правильно выполнять проучиваемые элементы и движения;
- импровизировать под музыку;
- ориентироваться в пространстве, перестраиваться в различные рисунки;

В результате освоения программы второго года обучения обучающиеся приобретут такие личностные качества как:

- установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творчеству;
- творческую активность, интерес к танцевальному искусству, образное мышление;

В результате освоения программы второго года обучения у обучающихся будут сформированы такие универсальные учебные действия:

- выносливость, концентрация внимания, трудолюбие и достижение поставленных целей;
- интерес к фитнесу и хореографии;
- культуру общения.

1.4.3.Третий год обучения (базовый уровень)

Цель третьего года обучения: Укрепление у обучающихся потребности в здоровом образе жизни посредством занятий фитнесом и хореографией.

Задачи:

Предметные:

- укреплять навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности, фитнесом и хореографией, подвижными играми, использование их в свободное время;

- формировать навыки безопасного выполнения силовых упражнений;
- совершенствовать знания терминологии, используемой в фитнесе и хореографии.

Метапредметные:

- повысить уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты, и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);
- совершенствовать у обучающихся технику выполнения элементов фитнес-аэробики и аэробной гимнастики;
- формировать мотивацию к участию в мероприятиях и конкурсах различного уровня.

Личностные:

- способствовать формированию внутренней и внешней культуры обучающихся посредством занятий фитнесом и хореографией;
- воспитывать трудолюбие, самостоятельность, аккуратность, целеустремленность в поставленной цели;
- формировать у обучающихся коммуникативные качества, чувство коллективизма и ответственности;
- формировать у обучающихся устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни, способность к самостоятельному физическому и нравственному самосовершенствованию.

1.4.3.1. Учебно-тематический план третий год обучения (базовый уровень)

№	Содержание занятий	Кол – во часов всего	теория	практика	Формы контроля
1.	<i>Вводное занятие.</i>	4	2	2	
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила поведения и требования ТБ на занятиях.	2	1	1	первичная диагностика наблюдение
1.2.	Сведения о строении и функциях организма. Здоровый образ жизни.	2	1	1	практические задания наблюдение
2.	<i>Дыхательная гимнастика.</i>	10	5	5	
2.1.	Типы и особенности дыхания.	2	1	1	практические задания наблюдение анализ исполнения
2.2.	Грудное дыхание. Глубокое дыхание.	2	1	1	практические задания наблюдение анализ исполнения
2.3.	Ритмичное дыхание. Акцентированное дыхание.	2	1	1	практические задания наблюдение анализ исполнения
2.4.	Облегченное дыхание.	2	1	1	практические задания наблюдение

					анализ исполнения
2.5.	Успокаивающие дыхание. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.	2	1	1	практические задания наблюдение анализ исполнения
3.	<i>Разогрев.</i>	10	-	10	
3.1.	Повторение изученного материала в прошлом году.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
3.2.	Повторение позиций и траекторий движений.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
3.3.	Упражнения для шеи, плечевых суставов и позвоночника.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
3.4	Упражнения для голеностопного сустава и коленного сустава.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
3.5	Выпады, махи, подскоки и повороты.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
4.	<i>Аутогенная тренировка.</i>	8	1	7	
4.1	Основы АТ, значение, цель, приемы.	2	1	1	практические задания наблюдение анализ исполнения
4.2.	Упражнения на расслабление.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
4.3.	Ощущение тепла.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
4.4.	Упорядочение дыхания. Нормализация работы сердца.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
5.	<i>Упражнения на осанку.</i>	16	-	16	
5.1.	Корректирующие упражнения из положения: лёжа на спине.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
5.2.	Упражнения из положения: лёжа на животе.	2	-	2	практические задания наблюдение

					анализ исполнения
5.3.	Упражнения из положения: сидя на пятках.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
5.4.	Упражнения из положения: стоя на четвереньках.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
5.5.	Упражнения у вертикальной плоскости.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
5.6.	Упражнения с предметом (обруч).	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
5.7.	Упражнения с предметом (скакалка, лента).	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
5.8.	Упражнения с предметами на голове.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
6.	<i>Упражнения на пластику движения.</i>	16	-	16	
6.1.	Формирование правильной и красивой походки с предметом и без предмета.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
6.2.	Формирование правильной и красивой походки по отметкам, изменяя скорость ходьбы.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
6.3.	Формирование правильной и красивой походки под музыку, танцевальные шаги.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
6.4.	Пластика движения рук.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
6.5.	Пластика движения ног.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
6.6.	Пластика движения корпуса.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения

6.7.	Соединение движений рук, ног и корпуса в одну композицию.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
6.8.	Отработка композиции.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
7.	<i>Упражнение в партере.</i>	20	-	20	
7.1.	Наклоны корпуса на вытянутые ноги вперёд, сидя на полу.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
7.2.	Махи ногами лёжа на боку.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
7.3.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
7.4.	Упражнения для косых мышц живота.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
7.5.	Упражнения стоя на четвереньках.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
7.6.	Упражнения стоя на коленках.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
7.7.	Упражнения в позе лотоса.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
7.8.	Связка движений в одну композицию.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
7.9.	Связка движений в одну композицию.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
7.10.	Отработка композиции.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
8.	<i>Танцевальные движения.</i>	16	-	16	
8.1.	Выпады, махи, повороты.	2	-	2	практические

					задания наблюдение анализ исполнения
8.2.	Подскоки простые и сложные с различной комбинацией рук и ног.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
8.3.	Ритмический бег, ходьба с различными комбинациями.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
8.4.	Динамические танцевальные упражнения.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
8.5.	Ходьба с различными движениями на координацию.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
8.6.	Постановка танцевальной комбинации.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
8.7.	Постановка танцевальной композиции.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
8.8.	Отработка композиции.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
9.	<i>Силовые упражнения для рук.</i>	10	-	10	
9.1.	ОРУ для рук и плечевого пояса в разном темпе с различной амплитудой.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
9.2.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
9.3.	Силовые упражнения для рук с гантелями.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
9.4.	Отжимание от пола.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
9.5.	Добавление силовых элементов. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).	2	-	2	практические задания наблюдение

					анализ исполнения
10.	<i>Силовые упражнения для ног.</i>	14	-	14	
10.1.	Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
10.2.	Упражнения на укрепление и развитие силы мышц ног – приседания отягощением.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
10.3.	Упражнения с обручем.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
10.4.	Прыжки через скакалку.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
10.5.	Выполнение гранд батмана у станка.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
10.6.	Выполнение девлёпе у станка.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
10.7.	Выполнение ронд де жан в воздухе у станка.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
11.	<i>Стретчинг.</i>	26	-	26	
11.1.	Упражнение на развитие гибкости, растягивание, сгибание и прогибание туловища.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
11.2.	Упражнение на развитие гибкости, растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движения.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
11.3.	Комплексные ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
11.4.	Комплексные ОРУ с повышенной амплитудой для коленных и тазобедренных суставов.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
11.5.	Комплексные ОРУ с повышенной амплитудой для позвоночника.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения

11.6.	Активные и пассивные упражнения на гибкость.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
11.7.	Активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
11.8.	Упражнения на подвижность позвоночника.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
11.9.	Упражнения на растяжку мышц ног.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
11.10.	Упражнения на растяжку плечевого пояса.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
11.11.	Упражнения на растяжку спины.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
11.12.	Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
11.13.	Стретчинг в парах.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
12.	Акробатические упражнения.	28	2	26	
12.1.	Перекаты, кувырки.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
12.2.	Стойки на лопатках.	2	-	2	
12.3.	Акробатические элементы: упоры (присев, лежа, согнувшись)	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
12.4.	«Мост» из положения лежа.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
12.5.	«Мост» из положения стоя.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
12.6.	Переворот с «мостика» вперёд.	2	-	2	практические

					задания наблюдение анализ исполнения
12.7.	Переворот с «мостика» назад.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
12.8.	Различные виды «лягушек».	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
12.9.	«Бабочка».	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
12.1 0.	Кульбит.	2	1	1	практические задания наблюдение анализ исполнения
12.1 1.	Стойка на голове.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
12.1 2.	«Мостик» на ногах вытянутых в коленях.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
12.1 3.	Постановка композиции из акробатических упражнений.	2	1	1	практические задания наблюдение анализ исполнения
12.1 4.	Отработка композиции.	2	-	2	наблюдение анализ исполнения
13.	<i>Элементы художественной гимнастики.</i>	8	-	8	
13.1.	Разновидности ходьбы, бега, прыжки.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
13.2.	Скачки, подскоки, беговые движения.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
13.3.	Упражнения на гибкость.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
13.4.	Растяжка для шпагата.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения

14.	<i>Упражнения на «талию».</i>	14	-	14	
14.1.	Упражнения на верхние пучки мышц брюшного пресса	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
14.2.	Упражнения на верхние косые мышцы брюшного пресса.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
14.3.	Упражнения на боковые мышцы брюшного пресса.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
14.4.	Упражнения на нижние косые мышцы брюшного пресса.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
14.5.	Упражнения на нижние пучки мышц брюшного пресса.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
14.6.	Скручивание, сидя на полу.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
14.7.	Перегибы корпуса в стороны.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
15.	<i>Упражнения на группы мышц ног.</i>	14	-	14	
15.1.	Упражнения на боковую поверхность бедра.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
15.2.	Упражнения на верхние ягодичные мышцы.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
15.3.	Упражнения на верхнюю поверхность бедра.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
15.4.	Упражнения на заднюю поверхность бедра.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
15.5.	Упражнения на нижние ягодичные мышцы.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения

15.6.	Приседания.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
15.7.	Отжимание.	2	-	2	практические задания наблюдение анализ исполнения
16.	Итоговое занятие.	2	-	2	
16.1	Выполнение контрольных упражнений	2	-	2	наблюдение анализ исполнения зачёт
	ИТОГО	216	10	206	

1.4.3.2. Содержание учебно-тематического плана третий год обучения (базовый уровень)

Раздел 1. Вводное занятие. (4 ч.)

1.1 Введение в образовательную программу. Правила поведения и требования ТБ на занятиях.

Теория: Знакомство с творческим объединением, режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика: Игры на знакомство.

Форма контроля: Первичная диагностика, наблюдение.

1.2 Сведения о строении и функциях организма. Здоровый образ жизни

Теория: Беседа о здоровом образе жизни.

Практика: Ритмическая разминка.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение.

Раздел 2. Дыхательная гимнастика. (10 ч.)

2.1 Типы и особенности дыхания. Грудное дыхание. Глубокое дыхание.

Теория: Особенности глубокого дыхания.

Практика: Ритмическая разминка.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.2 Ритмичное дыхание. Акцентированное дыхание.

Теория: Особенности ритмичного дыхания.

Практика: Ритмическая разминка.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.3 Облегчённое дыхание.

Теория: Особенности облегчённого дыхания.

Практика: Ритмическая разминка.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.4 Успокаивающее дыхание.

Теория: Особенности успокаивающего дыхания.

Практика: Ритмическая разминка.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

2.5 Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Теория: Особенности дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Практика: Ритмическая разминка.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 3. Разогрев. (10 ч.)

3.1 Повторение изученного материала в прошлом году.

Теория: -

Практика: Повторение изученного материала в прошлом году.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.2 Повторение позиций и траекторий движений.

Теория: -

Практика: Повторение позиций и траекторий движений.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.3 Упражнения для шеи, плечевых суставов и позвоночника.

Теория: -

Практика: Упражнения для шеи, плечевых суставов и позвоночника.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.4 Упражнения для голеностопного сустава и коленного сустава.

Теория: -

Практика: Упражнения для голеностопного сустава и коленного сустава.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

3.5 Выпады, махи, подскоки и повороты.

Теория: -

Практика: Выпады, махи, подскоки и повороты.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 4. Аутогенная тренировка. (8 ч.)

4.1 Основы АТ, значение, цель, приемы.

Теория: Значение и цель аутогенной тренировки.

Практика: Приёмы АТ.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.2 Упражнения на расслабление. Ощущение тепла.

Теория: -

Практика: Упражнения на расслабление. Ощущение тепла.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.3 Упорядочение дыхания.

Теория: -

Практика: Упражнения на упорядочения дыхания.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

4.4 Нормализация работы сердца.

Теория: -

Практика: Упражнения для нормализации работы сердца.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 5. Упражнения на осанку. (16 ч.)

5.1 Корректирующие упражнения из положения: лёжа на спине.

Теория: -

Практика: Корректирующие упражнения из положения: лёжа на спине.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.2 Упражнения из положения: лёжа на животе.

Теория: -

Практика: Упражнения из положения: лёжа на животе.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.3 Упражнения из положения: сидя на пятках.

Теория: -

Практика: Упражнения из положения: сидя на пятках.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.4 Упражнения из положения: стоя на четвереньках.

Теория: -

Практика: Упражнения из положения: стоя на четвереньках.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.5 Упражнения у вертикальной плоскости.

Теория: -

Практика: Упражнения у вертикальной плоскости.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.6 Упражнения с предметом (обруч).

Теория: -

Практика: Упражнения с предметом (обруч).

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.7 Упражнения с предметом (скакалка, лента).

Теория: -

Практика: Упражнения с предметом (скакалка, лента).

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

5.8 Упражнения с предметами на голове.

Теория: -

Практика: Упражнения с предметами на голове.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 6 Упражнения на пластику движения. (16 ч.)

6.1 Формирование правильной и красивой походки с предметом и без предмета.

Теория: -

Практика: Упражнения на формирование правильной и красивой походки с предметом и без предмета.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

6.2 Формирование правильной и красивой походки по отметкам, изменяя скорость ходьбы.

Теория: -

Практика: Упражнения на формирование правильной и красивой походки по отметкам, изменяя скорость ходьбы.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

6.3 Формирование правильной и красивой походки под музыку, танцевальные шаги.

Теория: -

Практика: Упражнения на формирование правильной и красивой походки под музыку, танцевальные шаги.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

6.4 Пластика движения рук.

Теория: -

Практика: Упражнения для пластики движения рук.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

6.5 Пластика движения ног.

Теория: -

Практика: Упражнения для пластики движения ног.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

6.6 Пластика движения корпуса.

Теория: -

Практика: Упражнения для пластики движения корпуса.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

6.7 Соединение движений рук, ног и корпуса в одну композицию.

Теория: -

Практика: Соединение движений рук, ног и корпуса в одну композицию.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

6.8 Отработка композиции.

Теория: -

Практика: Отработка композиции.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение

Раздел 7. Упражнение в партере. (20 ч.)

7.1 Наклоны корпуса на вытянутые ноги вперёд, сидя на полу.

Теория: -

Практика: Наклоны корпуса на вытянутые ноги вперёд, сидя на полу.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.2 Махи ногами лёжа на боку.

Теория: -

Практика: Махи ногами лёжа на боку.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.3 Упражнения для мышц брюшного пресса.

Теория: -

Практика: Упражнения для мышц брюшного пресса.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.4 Упражнения для косых мышц живота.

Теория: -

Практика: Упражнения для косых мышц живота.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.5 Упражнения стоя на четвереньках.

Теория: -

Практика: Упражнения стоя на четвереньках.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.6 Упражнения стоя на коленках.

Теория: -

Практика: Упражнения стоя на коленках.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.7 Упражнения в позе лотоса.

Теория: -

Практика: Упражнения в позе лотоса.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.8 Связка движений в одну композицию.

Теория: -

Практика: Связка движений в одну композицию.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.9 Связка движений в одну композицию.

Теория: -

Практика: Связка движений в одну композицию.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

7.10 Отработка композиции.

Теория: -

Практика: Отработка композиции.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 8. Танцевальные движения. (16 ч.)

8.1 Выпады, махи, повороты.

Теория: -

Практика: Выпады, махи, повороты.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.2 Подскоки простые и сложные с различной комбинацией рук и ног.

Теория: -

Практика: Подскоки простые и сложные с различной комбинацией рук и ног.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.3 Ритмический бег, ходьба с различными комбинациями.

Теория: -

Практика: Ритмический бег, ходьба с различными комбинациями.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.4 Динамические танцевальные упражнения.

Теория: -

Практика: Динамические танцевальные упражнения.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.5 Ходьба с различными движениями на координацию.

Теория: -

Практика: Ходьба с различными движениями на координацию

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.6 Постановка танцевальной комбинации.

Теория: -

Практика: Постановка танцевальной комбинации.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.7 Постановка танцевальной композиции.

Теория: -

Практика: Постановка танцевальной композиции.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

8.8 Отработка композиции.

Теория: -

Практика: Отработка композиции.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 9. Силовые упражнения для рук. (10 ч.)

9.1 ОРУ для рук и плечевого пояса в разном темпе с различной амплитудой.

Теория: -

Практика: ОРУ для рук и плечевого пояса в разном темпе с различной амплитудой.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

9.2 Техника выполнения упражнений для рук без предмета.

Теория: -

Практика: Техника выполнения упражнений для рук без предмета.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

9.3 Силовые упражнения для рук с гантелями.

Теория: -

Практика: Силовые упражнения для рук с гантелями.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

9.4 Отжимание от пола.

Теория: -

Практика: Отжимание от пола.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

9.5 Добавление силовых элементов. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).

Теория: -

Практика: Добавление силовых элементов. Базовые элементы и их разновидности (средний темп).

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 10. Силовые упражнения для ног. (14 ч.)

10.1 Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере.

Теория: -

Практика: Выполнение силовых упражнений для ног в партере.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

10.2 Упражнения на укрепление и развитие силы мышц ног – приседания отягощением.

Теория: -

Практика: Упражнения на укрепление и развитие силы мышц ног – приседания отягощением.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

10.3 Упражнения с обручем.

Теория: -

Практика: Упражнения с обручем.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

10.4 Прыжки через скакалку.

Теория: -

Практика: Прыжки через скакалку.

Форма контроля:

10.5 Выполнение гранд батмана у станка.

Теория: -

Практика: Выполнение гранд батмана у станка.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

10.6 Выполнение девлёпе у станка.

Теория: -

Практика: Выполнение девлёпе у станка.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

10.7 Выполнение ронд де жан в воздухе у станка.

Теория: -

Практика: Выполнение ронд де жан в воздухе у станка.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 11. Стретчинг. (26 ч.)

11.1 Упражнение на развитие гибкости, растягивание, сгибание и прогибание туловища.

Теория: -

Практика: Упражнение на развитие гибкости, растягивание, сгибание и прогибание туловища.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

11.2 Упражнение на развитие гибкости, растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движения.

Теория: -

Практика: Упражнение на развитие гибкости, растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движения.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

11.3 Комплексные ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов.

Теория: -

Практика: Комплексные ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

11.4 Комплексные ОРУ с повышенной амплитудой для коленных и тазобедренных суставов.

Теория: -

Практика: Комплексные ОРУ с повышенной амплитудой для коленных и тазобедренных суставов

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

11.5 Комплексные ОРУ с повышенной амплитудой для позвоночника.

Теория: -

Практика: Комплексные ОРУ с повышенной амплитудой для позвоночника.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

11.6 Активные и пассивные упражнения на гибкость.

Теория: -

Практика: Активные и пассивные упражнения на гибкость.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

11.7 Активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями.

Теория: -

Практика: Активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

11.8 Упражнения на подвижность позвоночника.

Теория: -

Практика: Упражнения на подвижность позвоночника.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

11.9 Упражнения на растяжку мышц ног.

Теория: -

Практика: Упражнения на растяжку мышц ног.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

11.10 Упражнения на растяжку плечевого пояса.

Теория: -

Практика: Упражнения на растяжку плечевого пояса.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

11.11 Упражнения на растяжку спины.

Теория: -

Практика: Упражнения на растяжку спины.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

11.12 Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

Теория: -

Практика: Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

11.13 Стретчинг в парах.

Теория: -

Практика: Стретчинг в парах.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 12. Акробатические упражнения. (28ч.)

12.1 Перекаты, кувырки.

Теория: -

Практика: Выполнение перекатов и кувырков.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

12.2 Перекаты, кувырки.

Теория: -

Практика: Выполнение перекатов и кувырков.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

12.3 Акробатические элементы: упоры (присев, лежа, согнувшись).

Теория: -

Практика: Акробатические элементы: упоры (присев, лежа, согнувшись).

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

12.4 «Мостик» из положения лежа.

Теория: -

Практика: «Мостик» из положения лежа.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

12.5 «Мостик» из положения стоя.

Теория: -

Практика: «Мостик» из положения стоя.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

12.6 Переворот с «мостика» вперёд.

Теория: -

Практика: Переворот с «мостика» вперёд.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

12.7 Переворот с «мостика» назад.

Теория: -

Практика: Переворот с «мостика» назад.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

12.8 Различные виды «лягушек».

Теория: -

Практика: Выполнение различных видов «лягушек».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

12.9 «Бабочка».

Теория: -

Практика: «Бабочка».

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

12.10 Кульбит.

Теория: Методика выполнения кульбита.

Практика: Выполнение кульбита.

Форма контроля:

12.11 Стойка на голове.

Теория: -

Практика: Стойка на голове.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

12.12 «Мостик» на ногах вытянутых в коленях.

Теория: -

Практика: «Мостик» на ногах вытянутых в коленях.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

12.13 Постановка композиции из акробатических упражнений.

Теория: Придумывание композиции из акробатических упражнений.

Практика: Постановка композиции из акробатических упражнений.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

12.14 Отработка композиции.

Теория: -

Практика: Отработка композиции.

Форма контроля: Наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 13. Элементы художественной гимнастики. (8 ч.)

13.1 Разновидности ходьбы, бега, прыжки.

Теория: -

Практика: Разновидности ходьбы, бега, прыжки.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

13.2 Скачки, подскоки, беговые движения.

Теория: -

Практика: Скачки, подскоки, беговые движения.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

13.3 Упражнения на гибкость.

Теория: -

Практика: Упражнения на гибкость.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

13.4 Растяжка для шпагата.

Теория: -

Практика: Растяжка для шпагата.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 14. Упражнения на «талию». (14 ч.)

14.1 Упражнения на верхние пучки мышц брюшного пресса.

Практика: Упражнения на верхние пучки мышц брюшного пресса.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

14.2 Упражнения на верхние косые мышцы брюшного пресса.

Теория: -

Практика: Упражнения на верхние косые мышцы брюшного пресса.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

14.3 Упражнения на боковые мышцы брюшного пресса.

Теория: -

Практика: Упражнения на боковые мышцы брюшного пресса.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

14.4 Упражнения на нижние косые мышцы брюшного пресса.

Теория: -

Практика: Упражнения на нижние косые мышцы брюшного пресса.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

14.5 Упражнения на нижние пучки мышц брюшного пресса.

Теория: -

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

14.6 Скручивание, сидя на полу.

Теория: -

Практика: Скручивание, сидя на полу.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

14.7 Перегибы корпуса в стороны.

Теория: -

Практика: Перегибы корпуса в стороны.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 15. Упражнения на группы мышц ног. (14 ч.)

15.1 Упражнения на боковую поверхность бедра.

Теория: -

Практика: Упражнения на боковую поверхность бедра.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

15.2 Упражнения на верхние ягодичные мышцы.

Теория: -

Практика: Упражнения на верхние ягодичные мышцы.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

15.3 Упражнения на верхнюю поверхность бедра.

Теория: -

Практика: Упражнения на верхнюю поверхность бедра.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

15.4 Упражнения на заднюю поверхность бедра.

Теория: -

Практика: Упражнения на заднюю поверхность бедра.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

15.5 Упражнения на нижние ягодичные мышцы.

Теория: -

Практика: Упражнения на нижние ягодичные мышцы.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

15.6 Приседания.

Теория: -

Практика: Приседания.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

15.7 Отжимание.

Теория: -

Практика: Отжимание.

Форма контроля: Практические задания, наблюдение, анализ исполнения.

Раздел 16.

16.1 Выполнение контрольных упражнений.

Теория: -

Практика: Выполнение контрольных упражнений.

Форма контроля: Наблюдение, анализ исполнения, зачёт.

1.4.3.3. Планируемые результаты третий год обучения (базовый уровень)

В результате освоения третьего года обучения обучающиеся

будут знать:

- безопасное выполнение силовых упражнений;
- типы и особенности дыхания во время занятий фитнесом и хореографией;
- технику выполнения акробатических движений;
- технику выполнения элементов фитнес-аэробики и аэробной гимнастики;
- техники фитнес-направлений: классической аэробики, гимнастики, хореографии, акробатики.

будут уметь:

- соблюдать технику безопасности при выполнении силовых упражнений;
- выполнять акробатические движения;
- применять терминологию, используемую в фитнесе и хореографии.

В результате освоения программы третьего года обучения обучающиеся приобретут такие личностные качества как:

– установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творчеству;

– творческую активность, интерес к танцевальному искусству, образное мышление.

В результате освоения программы 3 года обучения у обучающихся будут формироваться такие универсальные учебные действия:

– выносливость, концентрация внимания, трудолюбие и достижение поставленных целей;

– интерес к фитнесу и хореографии;

– культура общения;

– повышение уровня развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты, и выносливости) и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, выразительности движений и артистизма);

– навыки безопасного выполнения силовых упражнений.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график первый год обучения (стартовый уровень)

1-ый год обучения

№ п/п	Тема. Содержание.	Количество часов.			Дата.	Примечание
		всего	теория	практика		
1.	<i>Вводное занятие.</i>	2	1	1		
1.1	Знакомство с новой программой. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1		
2.	<i>Ритмика.</i>	26	2	24		
2.1	Ритмические упражнения. Музыкальное движение.	2	1	1		
2.2	Ритмические упражнения. Темп.	2	-	2		
2.3	Ритмические упражнения. Музыкальное вступление.	2	-	2		
2.4	Ритмические упражнения. Характер музыки.	2	-	2		
2.5	Ритмические упражнения. Музыкальный размер.	2	-	2		
2.6	Общеразвивающие упражнения для рук.	2	-	2		
2.7	Общеразвивающие упражнения для шеи и туловища.	2	-	2		
2.8	Общеразвивающие упражнения для ног.	2	-	2		
2.9	Упражнения на формирование осанки.	2	-	2		
2.10	Совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	2	-	2		
2.11	Дыхательные упражнения.	2	-	2		
2.12	Упражнения на расслабление.	2	-	2		
2.13	Повторение пройденного материала.	2	1	1		
3.	<i>Базовые шаги аэробики.</i>	24	2	22		
3.1	Марш, приседания.	2	1	1		
3.2	Приставной шаг, шаг поворот.	2	-	2		
3.3	Выставление ноги на носок и пятку.	2	-	2		
3.4	Открытый шаг, выпад.	2	-	2		
3.5	Скрестный шаг.	2	-	2		
3.6	Подъем колена вверх.	2	-	2		
3.7	Подъем ноги в сторону.	2	-	2		
3.8	Захлест ноги назад.	2	-	2		
3.9	Махи ногами.	2	-	2		
3.10	Пружинистые шаги.	2	-	2		
3.11	Бег, подскоки, прыжки.	2	-	2		
3.12	Повторение пройденного материала.	2	1	1		
4.	<i>Шейпинг. Разминка.</i>	26	2	24		
4.1	«Бедро спереди».	2	1	1		

4.2	«Бедро сзади».	2	-	2		
4.3	«Бедро внутри».	2	-	2		
4.4	«Дополнительное» (танцевальные движения)».	2	-	2		
4.5	«Бедро сбоку».	2	-	2		
4.6	«Большие ягодичные мышцы».	2	-	2		
4.7	«Косые мышцы живота».	2	-	2		
4.8	«Пресс снизу».	2	-	2		
4.9	«Дополнительное на пресс».	2	-	2		
4.10	«Дополнительное на руки, на спину, на голень».	2	-	2		
4.11	Упражнения с элементами хореографии.	2	-	2		
4.12	«Заминка».	2	-	2		
4.13	Повторение пройденного материала.	2	1	1		
5.	<i>Пилатес.</i>	66	6	60		
5.1	Пилатес. Понятие об этом направлении фитнеса. Разучивание разминочного упражнения.	2	1	1		
5.2	Упражнения на мышцы живота.	2	1	1		
5.3	Упражнение «Скручивание».	2	1	1		
5.4	Упражнения ногами.	2	-	2		
5.5	Подъём таза вверх.	2	-	2		
5.6	Подъём таза вверх с добавлением ног.	2	-	2		
5.7	Подъём верхней части корпуса к поднятым ногам.	2	-	2		
5.8	Скручивание верхнего плечевого пояса лёжа.	2	-	2		
5.9	Скручивание корпуса сидя.	2	-	2		
5.10	Удержание баланса, поднимая ноги от пола.	2	1	1		
5.11	Подъём таза из положения лёжа на боку.	2	-	2		
5.12	Нога к поднятой ноге в положение лёжа на боку.	2	-	2		
5.13	Стоя на коленях и руках, подъём ног назад.	2	-	2		
5.14	Упражнения на мышцы ягодиц.	2	-	2		
5.15	Лёжа на животе, подъём и разведение прямых ног.	2	-	2		
5.16	Лёжа на животе, подъём и разведение согнутых в коленях ног.	2	-	2		
5.17	Подъём верхней части корпуса лёжа на животе.	2	-	2		
5.18	Подъём ягодиц вверх путём сокращения мышц живота, лёжа на животе.	2	-	2		
5.19	Подъём ягодиц вверх путём	2	-	2		

	сокращения мышц живота, поднимая колени наверх, стопы на полу, лёжа на животе.					
5.20	Лёжа на спине, растягивание мышц задней поверхности бедра и ягодиц.	2	1	1		
5.21	Поднимая корпус к вытянутой ноге наверх, лёжа на спине.	2	-	2		
5.22	Разведение в стороны согнутых в коленях ног.	2	-	2		
5.23	Наклоны корпуса в сторону из положения сидя, ноги по-турецки.	2	-	2		
5.24	Скручивание корпуса назад из положения сидя, ноги по-турецки.	2	-	2		
5.25	Лягушка – лёжа на животе. Растягивание грудных мышц в положении сидя.	2	-	2		
5.26	Лягушка – лёжа на спине.	2	-	2		
5.27	Растягивание боковых мышц корпуса в положении сидя.	2	-	2		
5.28	Стоя на коленках, прогиб корпуса назад, руки на пятках	2	-	2		
5.29	Мостик с положения лёжа.	2	-	2		
5.30	Мостик с положения стоя.	2	-	2		
5.31	Сидя: наклон корпуса к вытянутым ногам.	2	-	2		
5.32	Сидя: наклон корпуса вперёд, ноги как можно шире.	2	-	2		
5.33	Повторение пройденного материала.	2	1	1		
6.	<i>Виды фитнеса.</i>	20	10	10		
6.1	Классическая аэробика.	2	1	1		
6.2	Танцевальная аэробика.	2	1	1		
6.3	Оздоровительная аэробика.	2	1	1		
6.4	Степ-аэробика.	2	1	1		
6.5	Фанк-аэробика.	2	1	1		
6.6	Кардионагрузка.	2	1	1		
6.7	Хип-хоп.	2	1	1		
6.8	Латино-аэробика.	2	1	1		
6.9	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	2	1	1		
6.10	Стретчинг.	2	1	1		
7.	<i>Элементы классического танца.</i>	24	3	21		
7.1	Позиции и полупозиции рук, их постановка и комбинации.	2	1	1		
7.2	Plie.	2	-	2		
7.3	Battement tendu.	2	-	2		
7.4	Releve.	2	-	2		
7.5	Port de bras у станка.	2	1	1		
7.6	Preparation.	2	-	2		
7.7	Grandplie.	2	-	2		
7.8	Demi rond de jambe par terre en dehores	2	-	2		

	и an dedans.					
7.9	Battement tendu jete.	2	-	2		
7.10	Battement fondu.	2	-	2		
7.11	Grand battement jete.	2	-	2		
7.12	Повторение пройденного материала.	2	1	1		
8.	<i>Импровизация танца. Игровой танец.</i>	26	5	21		
8.1	Детский партнеринг, работа в паре.	2	1	1		
8.2	Упражнение «Общая голова». Работа на передачу веса и движение в пространстве с партнёром.	2	1	1		
8.3	Упражнение «Общая спина». Передача веса и общее дыхание.	2	1	1		
8.4	Упражнение «Столик». Перекаты через партнёра.	2	-	2		
8.5	Упражнение «Зеркало». Исполнение низкого колеса вместе с партнёром.	2	-	2		
8.6	Упражнение перевороты в паре лежа на полу.	2	-	2		
8.7	Упражнение на расслабление.	2		2		
8.8	Упражнение на работу с пространством с разными заданиями.	2	1	1		
8.9	Игра «Стань хореографом» - работа с образами в паре.	2	-	2		
8.10	Упражнение «Художник и краски». Работа в группе.	2	-	2		
8.11	Упражнение «В мире цирка».	2	-	2		
8.12	Упражнение «Во дворе у бабушки».	2	-	2		
8.13	Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.	2	1	1		
9.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	1	1		
9.1	Итоговое занятие.	2	1	1		
ИТОГО:		216	32	184		

2.2. Календарный учебный график второй год обучения (базовый уровень)

№ п/п	Тема. Содержание.	Количество часов.			Дата.	Примечание
		всего	теория	практика		
1.	<i>Вводное занятие.</i>	2	1	1		
1.1	Знакомство с новой программой. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1		
2.	<i>Ритмика.</i>	30	5	25		
2.1	Обобщение полученных знаний и навыков в прошлом году.	2	1	1		
2.2	Повторение в более ускоренном темпе упражнений указанных в программе 1	2	-	2		

	года обучения.					
2.3	Чередование сильной и слабой долей такта.	2	-	2		
2.4	Танцевальная музыка, марши (спортивные, военные).	2	-	2		
2.5	Самостоятельно находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.	2	-	2		
2.6	Самостоятельно находить свободное место в зале: в круги, в шеренги, в колонны.	2	1	1		
2.7	Самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций: змейка, воротца, спираль.	2	1	1		
2.8	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер.	2	1	1		
2.9	Упражнения способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	-	2		
2.10	Укрепление всех групп мышц.	2	-	2		
2.11	Приучение к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.	2	-	2		
2.12	Упражнения позволяющие улучшить выворотность ног.	2	-	2		
2.13	Упражнения способствующие выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе.	2	-	2		
2.14	Растягивание и укрепление мышц спины, и особенно, поясницы.	2	-	2		
2.15	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, способствующие так же исправлению осанки.	2	1	1		
3.	<i>Базовые шаги аэробики.</i>	12	-	12		
3.1	Выпады, махи, повороты.	2	-	2		
3.2	Подскоки простые и сложные с различной комбинацией рук и ног.	2	-	2		
3.3	Ритмический бег, ходьба с различными комбинациями.	2	-	2		
3.4	Динамические танцевальные упражнения.	2	-	2		
3.5	Ходьба с различными движениями на координацию.	2	-	2		
3.6	Постановка танцевальной комбинации.	2	-	2		
4.	<i>Шейпинг. Разминка.</i>	42	5	37		
4.1	<u>Упражнения на осанку.</u> Упражнения из положения: лёжа на спине, на животе.	2	1	1		
4.2	Упражнения из положения: сидя на	2	-	2		

	пятках, стоя на четвереньках.					
4.3	Упражнения у вертикальной плоскости.	2	-	2		
4.4	Упражнения с предметами.	2		2		
4.5	<u>Упражнения на пластику движения.</u> Формирование правильной и красивой походки.	2	1	1		
4.6	Пластика движения рук, ног и корпуса.	2	-	2		
4.7	Соединение движений рук, ног и корпуса в одну композицию.	2	-	2		
4.8	Упражнение в партере. Наклоны корпуса на вытянутые ноги вперёд, сидя на полу.	2	-	2		
4.9	Махи ногами лёжа на боку.	2	-	2		
4.10	Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	-	2		
4.11	Упражнения стоя на четвереньках и на коленках.	2	-	2		
4.12	Упражнения в позе лотоса.	2	-	2		
4.13	<u>Силовые упражнения для рук.</u> ОРУ для рук и плечевого пояса в разном темпе с различной амплитудой.	2	-	2		
4.14	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	2	1	1		
4.15	Силовые упражнения для рук с гантелями.	2	-	2		
4.16	Отжимание от пола.	2	-	2		
4.17	<u>Силовые упражнения для ног.</u> Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере.	2	1	1		
4.18	Упражнения на укрепление и развитие силы мышц ног – приседания отягощением.	2	--	2		
4.19	Выполнение гранд батмана у станка.	2	-	2		
4.20	Выполнение девлёпе у станка.	2	-	2		
4.21	Выполнение ронд де жан в воздухе у станка.	2	1	1		
5.	<i>Стретчинг.</i>	56	4	52		
5.1	Суставная разминка – наклоны, повороты корпуса и работа суставами.	2	1	1		
5.2	Кардиоразминка – бег и прыжки.	2	-	2		
5.3	Наклоны и повороты головы.	2	-	2		
5.4	Растяжка шеи.	2	-	2		
5.5	Растяжка передней, средней и задней частей плеч.	2	-	2		
5.6	Растяжка трицепсов.	2	-	2		
5.7	Растяжка бицепсов.	2	-	2		
5.8	Растяжка разгибателей запястья.	2	-	2		
5.9	Растяжка груди.	2	-	2		
5.10	Растяжка спины.	2	-	2		
5.11	Растяжка мышц поясницы.	2	-	2		

5.12	Поза собаки мордой вниз и вверх.	2	-	2		
5.13	Перевернутая растяжка спины.	2	-	2		
5.14	Поза верблюда.	2	-	2		
5.15	Скручивание позвоночника лёжа.	2	-	2		
5.16	Растяжка лёжа.	2	-	2		
5.17	Растяжка на четвереньках.	2	-	2		
5.18	Растяжка сидя.	2	-	2		
5.19	Поза голубя.	2	-	2		
5.20	Растяжка мышц сгибателей бедра.	2	-	2		
5.21	Наклоны во все стороны.	2	-	2		
5.22	Поза бабочки.	2	1	1		
5.23	Поза лягушки.	2	1	1		
5.24	Лягушка с выпрямлённой ногой.	2	-	2		
5.25	Складка вперёд.	2	-	2		
5.26	Шпагаты.	2	-	2		
5.27	Растяжка передней части голени.	2	-	2		
5.28	Повторение пройденного материала.	2	1	1		
	<i>Разновидности силовых тренировок.</i>	16	4	12		
6.1	Power Bell – использование большого мяча.	2	1	1		
6.2	Body Sculpt – применение гантелей, степ-платформ.	2	-	2		
6.3	Magic Power – проработка наиболее проблемных зон.очего оборудования.	2	-	2		
6.4	Energy Zone – направлена на наиболее проблемных зон.	2	-	2		
6.5	АВТ – тренировка нижней части тела.	2	1	1		
6.6	Upper Body – тренировка верхней части тела.	2	1	1		
6.7	Flexible Strength – укрепление мышц спины и развитие гибкости.	2	-	2		
6.8	Circuit Trainig – укрепление всех мышц и развитие выносливости.	2	1	1		
7.	<i>Элементы классического танца.</i>	28	2	26		
7.1	Повторение пройденного материала в прошлом году.	2	1	1		
7.2	Деми плие и гранд плие.	2	-	2		
7.3	Батман тандю в различном темпе.	2	-	2		
7.4	Батман тандю жете в различном темпе.	2	-	2		
7.5	Ронд де жамб партер.	2	--	2		
7.6	Батман фондю.	2	-	2		
7.7	Адажио.	2	-	2		
7.8	Пассе партер.	2	-	2		
7.9	Гран батман жете.	2	-	2		
7.10	Прыжки на середине зала.	2	-	2		
7.11	Позы круазе и эфассе.	2	-	2		
7.12	Пор де бра.	2	-	2		
7.13	Арабески.	2	-	2		
7.14	Контрольное занятие.	2	1	1		
8.	<i>Элементы народного танца.</i>	20	10	10		

8.1	Поклон в русском характере. Положения рук: раскрывание и закрывание рук, полочка.	2	1	1		
8.2	Переменный шаг с руками, с вынесением ноги на пятку и скользящий шаг, с ударом.	2	1	1		
8.3	«Гармошка». Припадание на месте, с продвижением в сторону.	2	1	1		
8.4	«Ковырялочка». «Моталочка». «Молоточки».	2	1	1		
8.5	Два вида «верёвочки».	2	1	1		
8.6	«Ключи».	2	1	1		
8.7	Комбинации drobных движений.	2	1	1		
8.8	Вращения.	2	1	1		
8.9	Рисунки танца: «прочес» «шен», «змейка».	2	1	1		
8.10	Рисунки танца: «улитка», «до-за-до», «восьмерка», «воротца», «фонтанчик».	2	1	1		
9.	<i>Импровизация танца. Игровой танец.</i>	10	2	8		
9.1	Пластика движений: добрый котенок, злая кошка, усталая лошадка.	2	1	1		
9.2	Этюды: «Бабочка», «Дождик», «Дерево», «Цветок».	2	-	2		
9.3	Этюд «Осень» - образы деревьев, падающих листьев. Пластика движения рук.	2	-	2		
9.4	Игры: «Запретное движение», «Зеркало», «Светофор».	2	-	2		
9.5	Сочинение комбинаций по заданию из аэробных и ритмических движений.	2	1	1		
10.	<i>Итоговое занятие.</i>	2	1	1		
10.1	Итоговое занятие.	2	1	1		
ИТОГО:		216	34	182		

2.3. Календарный учебный график третий год обучения (базовый уровень)

№	Содержание занятий	Кол – во часов всего	теори я	пра кти ка	Дата проведе ния	Примеча ние
1.	<i>Вводное занятие.</i>	4	2	2		
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила поведения и требование ТБ на занятиях.	2	1	1		

1.2.	Сведения о строении и функциях организма. Здоровый образ жизни.	2	1	1		
2.	<i>Дыхательная гимнастика.</i>	10	5	5		
2.1.	Типы и особенности дыхания.	2	1	1		
2.2.	Грудное дыхание. Глубокое дыхание.	2	1	1		
2.3.	Ритмичное дыхание. Акцентированное дыхание.	2	1	1		
2.4.	Облегченное дыхание.	2	1	1		
2.5.	Успокаивающее дыхание. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.	2	1	1		
3.	<i>Разогрев.</i>	10	-	10		
3.1.	Повторение изученного материала в прошлом году.	2	-	2		
3.2.	Повторение позиций и траекторий движений.	2	-	2		
3.3.	Упражнения для шеи, плечевых суставов и позвоночника.	2	-	2		
3.4.	Упражнения для голеностопного сустава и коленного сустава.	2	-	2		
3.5.	Выпады, махи, подскоки и повороты.	2	-	2		
4.	<i>Аутогенная тренировка.</i>	8	1	7		
4.1.	Основы АТ, значение, цель, приемы.	2	1	1		
4.2.	Упражнения на расслабление.	2	-	2		
4.3.	Ощущение тепла.	2	-	2		
4.4.	Упорядочение дыхания. Нормализация работы сердца.	2	-	2		
5.	<i>Упражнения на осанку.</i>	16	-	16		
5.1.	Корректирующие упражнения из положения: лёжа на спине.	2	-	2		
5.2.	Упражнения из положения: лёжа на животе.	2	-	2		
5.3.	Упражнения из положения: сидя на пятках.	2	-	2		
5.4.	Упражнения из положения: стоя на четвереньках.	2	-	2		
5.5.	Упражнения у вертикальной плоскости.	2	-	2		
5.6.	Упражнения с предметом (обруч).	2	-	2		
5.7.	Упражнения с предметом (скакалка, лента).	2	-	2		
5.8.	Упражнения с предметами на голове.	2	-	2		
6.	<i>Упражнения на пластику движения.</i>	16	-	16		

6.1.	Формирование правильной и красивой походки с предметом и без предмета.	2	-	2		
6.2.	Формирование правильной и красивой походки по отметкам, изменяя скорость ходьбы.	2	-	2		
6.3.	Формирование правильной и красивой походки под музыку, танцевальные шаги.	2	-	2		
6.4.	Пластика движения рук.	2	-	2		
6.5.	Пластика движения ног.	2	-	2		
6.6.	Пластика движения корпуса.	2	-	2		
6.7.	Соединение движений рук, ног и корпуса в одну композицию.	2	-	2		
6.8.	Отработка композиции.	2	-	2		
7.	<i>Упражнение в партере.</i>	20	-	20		
7.1.	Наклоны корпуса на вытянутые ноги вперёд, сидя на полу.	2	-	2		
7.2.	Махи ногами лёжа на боку.	2	-	2		
7.3.	Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	-	2		
7.4.	Упражнения для косых мышц живота.	2	-	2		
7.5.	Упражнения стоя на четвереньках.	2	-	2		
7.6.	Упражнения стоя на коленках.	2	-	2		
7.7.	Упражнения в позе лотоса.	2	-	2		
7.8.	Связка движений в одну композицию.	2	-	2		
7.9.	Связка движений в одну композицию.	2	-	2		
7.10.	Отработка композиции.	2	-	2		
8.	<i>Танцевальные движения.</i>	16	-	16		
8.1.	Выпады, махи, повороты.	2	-	2		
8.2.	Подскоки простые и сложные с различной комбинацией рук и ног.	2	-	2		
8.3.	Ритмический бег, ходьба с различными комбинациями.	2	-	2		
8.4.	Динамические танцевальные упражнения.	2	-	2		
8.5.	Ходьба с различными движениями на координацию.	2	-	2		
8.6.	Постановка танцевальной комбинации.	2	-	2		
8.7.	Постановка танцевальной композиции.	2	-	2		
8.8.	Отработка композиции.	2	-	2		
9.	<i>Силовые упражнения для рук</i>	10	-	10		
9.1.	ОРУ для рук и плечевого пояса в разном темпе с различной амплитудой.	2	-	2		
9.2.	Техника выполнения упражнений для рук без предмета.	2	-	2		
9.3.	Силовые упражнения для рук с гантелями.	2	-	2		
9.4.	Отжимание от пола.	2	-	2		
9.5.	Добавление силовых элементов.	2	-	2		

	Базовые элементы и их разновидности (средний темп).					
10.	<i>Силовые упражнения для ног.</i>	14	-	14		
10.1.	Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере.	2	-	2		
10.2.	Упражнения на укрепление и развитие силы мышц ног – приседания отягощением.	2	-	2		
10.3.	Упражнения с обручем.	2	-	2		
10.4.	Прыжки через скакалку.	2	-	2		
10.5.	Выполнение гранд батмана у станка.	2	-	2		
10.6.	Выполнение девлёпе у станка.	2	-	2		
10.7.	Выполнение ронд де жан в воздухе у станка.	2	-	2		
11.	<i>Стретчинг.</i>	26	-	26		
11.1.	Упражнение на развитие гибкости, растягивание, сгибание и прогибание туловища.	2	-	2		
11.2.	Упражнение на развитие гибкости, растягивание, сгибание и прогибание туловища с возрастающей амплитудой движения.	2	-	2		
11.3.	Комплексные ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов.	2	-	2		
11.4.	Комплексные ОРУ с повышенной амплитудой для коленных и тазобедренных суставов.	2	-	2		
11.5.	Комплексные ОРУ с повышенной амплитудой для позвоночника.	2	-	2		
11.6.	Активные и пассивные упражнения на гибкость.	2	-	2		
11.7.	Активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями.	2	-	2		
11.8.	Упражнения на подвижность позвоночника.	2	-	2		
11.9.	Упражнения на растяжку мышц ног.	2	-	2		
11.10.	Упражнения на растяжку плечевого пояса.	2	-	2		
11.11.	Упражнения на растяжку спины.	2	-	2		
11.12.	Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия	2	-	2		
11.13.	Стретчинг в парах.	2	-	2		
12.	<i>Акробатические упражнения.</i>	28	2	26		
12.1.	Перекаты, кувырки.	2	-	2		
12.2.	Стойки на лопатках.	2	-	2		
12.3.	Акробатические элементы: упоры	2	-	2		

	(присев, лежа, согнувшись)					
12.4.	«Мост» из положения лежа.	2	-	2		
12.5.	«Мост» из положения стоя.	2	-	2		
12.6.	Переворот с «мостика» вперёд.	2	-	2		
12.7.	Переворот с «мостика» назад.	2	-	2		
12.8.	Различные виды «лягушек».	2	-	2		
12.9.	«Бабочка».	2	-	2		
12.1 0.	Кульбит.	2	1	1		
12.1 1.	Стойка на голове.	2	-	2		
12.1 2.	«Мостик» на ногах вытянутых в коленях.	2	-	2		
12.1 3.	Постановка композиции из акробатических упражнений.	2	1	1		
12.1 4.	Отработка композиции.	2	-	2		
13.	<i>Элементы художественной гимнастики.</i>	8	-	8		
13.1.	Разновидности ходьбы, бега, прыжки.	2	-	2		
13.2.	Скачки, подскоки, беговые движения.	2	-	2		
13.3.	Упражнения на гибкость.	2	-	2		
13.4.	Растяжка для шпагата.	2	-	2		
14.	<i>Упражнения на «талию»</i>	14	-	14		
14.1.	Упражнения на верхние пучки мышц брюшного пресса	2	-	2		
14.2.	Упражнения на верхние косые мышцы брюшного пресса.	2	-	2		
14.3.	Упражнения на боковые мышцы брюшного пресса.	2	-	2		
14.4.	Упражнения на нижние косые мышцы брюшного пресса.	2	-	2		
14.5.	Упражнения на нижние пучки мышц брюшного пресса.	2	-	2		
14.6.	Скручивание, сидя на полу.	2	-	2		
14.7.	Перегибы корпуса в стороны.	2	-	2		
15.	<i>Упражнения на группы мышц ног.</i>	14	-	14		
15.1.	Упражнения на боковую поверхность бедра.	2	-	2		
15.2.	Упражнения на верхние ягодичные мышцы.	2	-	2		
15.3.	Упражнения на верхнюю поверхность бедра.	2	-	2		
15.4.	Упражнения на заднюю поверхность бедра.	2	-	2		
15.5.	Упражнения на нижние ягодичные мышцы.	2	-	2		
15.6.	Приседания.	2	-	2		

15.7.	Отжимание.	2	-	2		
16.	Итоговое занятие.	2	-	2		
16.1	Выполнение контрольных упражнений	2	-	2		

2.4. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение: танцевальный зал, хорошо освещённый и регулярно проверяемый, оборудованный станками для выполнения экзерсиса у станка), музыкальный центр, медиатека по фитнесу и хореографии, степ-платформы, гимнастические коврики, скакалки, гантели, мячи резиновые.

2. Информационное обеспечение: в кабинете имеется дидактическое обеспечение, информационно – методическая литература.

3. Кадровое обеспечение: Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора.

Образование педагогических работников должно соответствовать направленности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Квалификация педагогических работников должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.5. Формы аттестации / контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: первичная диагностика, наблюдение, практическое задание, анализ концертных номеров конкурсов. На всех этапах контроля немаловажное значение имеет вовлечение детей во внутренний контроль - самоанализ своих выступлений, самоконтроль. При подходе к оценке знаний необходимо соблюдать следующие требования: систематичность, объективность, индивидуальность, дифференциация.

Для отслеживания результативности образовательного процесса проводится несколько видов контроля:

- Входной контроль – при формировании группы: собеседование, входное задание: первичная диагностика.
- Текущий контроль: устный опрос, анализ выполненных упражнений, наблюдение.
- Промежуточная аттестация, практические задания, по итогам освоения каждого из разделов программы.
- Итоговый контроль: подведение итогов реализации общеобразовательной программы, отчетный концерт.

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: анализ выполнения движений, отчетный концерт.

2.6. Оценочные материалы

Результаты освоения программы определяются по трём уровням: высокий; средний; низкий. Критерии оценки учебных результатов программы:

- уровень растяжки;
- уровень выворотности ног;
- умение двигаться под музыку;
- умение импровизировать;
- умение работать в парах и в группе.

2.7.Методические материалы первый год обучения

№ п/п	Раздел программы, темы	Методический и дидактический материал	Формы и типы занятий	Методы обучения	Формы контроля
1.	Раздел 1. Вводное занятие.(2 ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка	-словесный -наглядный -упражнение	-первичная диагностика -наблюдение
2.	Раздел 2. Ритмика. (26 ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -повторение -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.	Раздел 3. Базовые шаги аэробики. (24ч.)	-видеоматериал -методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -повторение -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.	Раздел 4. Шейпинг. Разминка. (26 ч.)	-видеоматериал -методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -повторение -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.	Раздел 5. Пилатес. (66ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
6.	Раздел 6. Виды фитнеса. (20 ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.	Раздел 7. Элементы классического танца. (24 ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.	Раздел 8.	-методические	-рассказ	-словесный	-практические

		рекомендации -интернет -диски -флэш	-поиск -тренировка -разминка	-наглядный -упражнение -тренировка	задания -наблюдение -анализ исполнения
9.	Раздел 9.	-видеоматериал -интернет -диски -флэш	-тренировка -повторение -разминка -беседа	-словесный -тренировка	-наблюдение -анализ исполнения -зачёт

2.8.Методические материалы второй год обучения

№ п/п	Раздел программы, темы	Методический и дидактический материал	Формы и типы занятий	Методы обучения	Формы контроля
1.	Раздел 1. Вводное занятие.(2 ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка	-словесный -наглядный -упражнение	-первичная диагностика -наблюдение
2.	Раздел 2. Ритмика. (30 ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -повторение -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.	Раздел 3. Базовые шаги аэробики. (12ч.)	-видеоматериал -методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -повторение -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
4.	Раздел 4. Шейпинг. Разминка. (42 ч.)	-видеоматериал -методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -повторение -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.	Раздел 5. Стретчинг. (56ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
6.	Раздел 6. Разновидности силовых	-методические рекомендации -интернет	-рассказ -поиск -тренировка	-словесный -наглядный -упражнение	-практические задания -наблюдение

	тренировок. (16 ч.)	-диски -флэш	-разминка		-анализ исполнения
7.	Раздел 7. Элементы классического танца. (28 ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.	Раздел 8. Элементы народного танца. (20 ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
9.	Раздел 9. Импровизация танца. Игровой танец. (8 ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
10.	Раздел 10. Итоговое занятие. (2 ч.)	-видеоматериал -интернет -диски -флэш	-тренировка -повторение -разминка -беседа	-словесный -тренировка	-наблюдение -анализ исполнения

2.9.Методические материалы третий год обучения

№ п/п	Раздел программы, темы	Методический и дидактический материал	Формы и типы занятий	Методы обучения	Формы контроля
1.	Раздел 1. Вводное занятие.(4 ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка	-словесный -наглядный -упражнение	-первичная диагностика -наблюдение
2.	Раздел 2. Дыхательная гимнастика. (10 ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -повторение -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	практические задания -наблюдение -анализ исполнения
3.	Раздел 3. Разогрев. (10ч.)	-видеоматериал -методические рекомендации -интернет -диски	-рассказ -поиск -тренировка -повторение -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ

		-флэш			исполнения
4.	Раздел 4. Аутогенная тренировка. (8 ч.)	-видеоматериал -методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -повторение -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
5.	Раздел 5. Упражнения на осанку (16ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
6.	Раздел 6. Упражнения на пластику движения. (16 ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
7.	Раздел 7. Упражнение в партере. (20 ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
8.	Раздел 8. Танцевальные движения. (16 ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
9.	Раздел 9. Силовые упражнения для рук. (10 ч.)	-методические рекомендации -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
10.	Раздел 10. Силовые упражнения для ног. (14 ч.)	-видеоматериал -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
11.	Раздел 11. Стретчинг. (26 ч.)	-видеоматериал -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ

					исполнения
12.	Раздел 12. Акробатические упражнения. (28 ч.)	-видеоматериал -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
13.	Раздел 13. Элементы художественной гимнастики. (8 ч.)	-видеоматериал -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
14.	Раздел 14. Упражнения на «талию». (14 ч.)	-видеоматериал -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
15.	Раздел 15. Упражнения на группы мышц ног. (14 ч.)	-видеоматериал -интернет -диски -флэш	-рассказ -поиск -тренировка -разминка	-словесный -наглядный -упражнение -тренировка	-практические задания -наблюдение -анализ исполнения
16.	Раздел 16. Итоговое занятие. (2 ч.)	-видеоматериал -интернет -диски -флэш	-тренировка -повторение -разминка -беседа	-словесный -тренировка	-наблюдение -анализ исполнения

2.10.Список литературы

- 1.Правила соревнований по аэробной гимнастике / Международная Федерация гимнастики, FIG, 2005-2008.
- 2.Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. – М.: «Физкультура и спорт»,1970.
- 3.Сомкин А.А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: Монография. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
- 4.Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. – М.: «Физкультура и спорт», 1993.
28. Спортивная аэробика: программа для ДЮСШ и СДЮСШОР./Сост. Н.А. Рукабер, Ю.П. Серков, Л.К. Матвеева, Е.В. Баюнова, Р.В. Букусова. – М., 2000.
5. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 1994.
- 6.Туманян Г.С., Харацидис С.К. Гибкость как физическое качество // Журнал «Теория и практика физической культуры», 1998, №2. – С.48-50.
- 7.Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. – Киев: «Рад. Школа», 1990.
- 8.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.
- 9.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.

Электронные Internet ресурсы:

1. Простая хореография на степ- платформе. Детский фитнес <https://www.youtube.com/watch?v=Y4LdyJuhndY>
2. 10 минут фитнеса для детей и родителей <https://www.youtube.com/watch?v=uwtE3-q9tml>