

Филиал дополнительного образования детей
«Дом детского творчества»
муниципального образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 1 города Коряжмы»

РАССМОТРЕНО:
на заседании Методического Совета
ФДОД «Дом детского творчества»
МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы»
«__10__» ноября _____ 2021 год
год
Протокол №__2__

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель ФДОД «ДДТ»
МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы»
Соф _____ Н.А. Сорокина
«__» _____ 20__
10 ноября 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
хореографической студии «Лимонад»

«Балетная гимнастика»

*Скорректировано:
01. сентября 2022 г.
28 августа 2022 г.*

Возраст обучающихся – 8-16 лет
Срок реализации – 1 год

Педагог дополнительного образования
Ярыгина Анна Алексеевна

Коряжма
2021

Пояснительная записка

Программа «Балетная гимнастика» составлена на основании образовательной программы учреждения.

Направленность программы – художественно-эстетическая.

Актуальность программы

В настоящее время актуальной является задача воспитания творческой, активной, гармонично развитой личности. Огромное значение для формирования личности ребенка имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Большое значение приобретает индивидуально-личностное, эстетическое и физическое развитие личности, которое реализуется на основе личностноразвивающих и воспитательно-образовательных технологий.

Балетная гимнастика – это вид физического воспитания, специфическим содержанием которого является обучение хореографическим движениям, развитие физических качеств, овладение специальными гимнастическими знаниями и формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой. Являясь важным фактором эстетического воспитания, развития творческих способностей детей, средства балетной гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений, способствуют гармоничному воспитанию детей. Реализация программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности.

Актуальность настоящей программы состоит в том, что она отвечает потребностям современных детей и их родителей, ориентирована на эффективное решение проблем ребенка и соответствует социальному заказу общества.

Настоящая Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- ФЗ от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Письмо Минобразования России от 11.12 2006 г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам//Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 №196;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года //Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Устав учреждения.

Программа «Балетная гимнастика» реализуется на базе ФДОД «Дом детского творчества» МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы», может быть реализована на базе других образовательных организаций при наличии зала для танцев.

Цель программы – развитие творческих и физических способностей детей средствами балетной гимнастики.

Задачи программы
обучающие:

- изучить основы балетной гимнастики;
- изучить названия хореографических и гимнастических элементов;

- ориентироваться в пространстве и координировать свои движения;
развивающие:

- развивать личностные качества – самостоятельность, ответственность, аккуратность;

- развивать чувствительность и точность в координации движений;

- развивать чувство ритма.

воспитывающие:

- формировать культуру общения и поведения детей в группе;

- единые требования ФДОД «ДДТ» МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы» к внешнему виду и правилам поведения в хореографическом классе, на сцене и в других помещениях.

- формировать коллектив.

Отличительными особенностями программы является то, что программа «Балетная гимнастика» в танцевальной студии «Лимонад» является дополнительным звеном в обучении хореографии. Дети по данной программе обучаются после освоения ими программ «Детки в балетках» или «Танцевальный алфавит».

На занятиях по балетной гимнастике происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка на основе гармоничного сочетания музыкального, двигательного, физического и интеллектуального развития.

Полноценная подготовка обучающихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Педагогические принципы реализации

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

- Доступность: обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности обучающихся.

- Систематичность: регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.

- Последовательность: постепенное наращивание учебного материала.

- Природосообразность: соответствие возрастным особенностям детей.

Отличительной особенностью данной программы является также создание для каждого ребенка условий для формирования положительного спортивного результата. Достижение всестороннего гармоничного развития и укрепления здоровья обучающегося, формирование любви к спорту и здоровому образу жизни.

Программа располагает большим разнообразием форм и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Особенности организации образовательного процесса

Программа состоит из отдельных разделов, но в связи со спецификой обучения в коллективе, границы их сглаживаются.

Специфика обучения хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания. И особенно в начале обучения необходима помощь наглядного пособия, ярких, выразительных образчиков хореографических движений и поз, в этом могут помочь специально разработанные карточки.

Для того чтобы облегчить воспитанникам усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – включает построение воспитанников на середине зала и настрой на занятие (взаимные приветствия детей и педагога), маршировку, бег и вспомогательные корригирующие упражнения на полу для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке.

Основная часть – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования балетной осанки, выработка выворотности ног в упражнениях у станка и на середине зала, развитие гибкости, отработка танцевального шага, прыжка, развитие силы и выносливости.

Заключительная часть – включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. В этой части разучиваются и повторяются музыкальные этюды, композиции.

Ребенок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

В разделы «Прыжки», «Отработка гимнастических движений» включены современные мелодии для стимуляции эмоциональной и актерской выразительности обучающихся.

Адресат программы

Возраст детей, на которых рассчитана программа – дети 8-16 лет.

Дети по данной программе обучаются после освоения ими программ «Детки в балетках» или «Танцевальный алфавит», возможно обучение с нуля.

В коллектив дети принимаются при наличии положительного заключения врача об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Рекомендуемая наполняемость групп -12 человек.

Группы формируются по возрастам и в соответствии со способностями детей, возможен разнополый и разновозрастной состав групп.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с детского возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Сроки и этапы освоения программы

Срок реализации программы - программа рассчитана на 1 год. Общее количество часов в год – 144 часа.

В программу учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию 8 разделов:

- 1) «Введение» – дети знакомятся с балетной гимнастикой, с правилами поведения в танцевальном классе и формой одежды.
- 2) «Музыкальная грамота» - знакомит обучающихся с различиями в размерах и характере музыкальных произведений.
- 3) «Ритмика и партерная гимнастика» – воспитанники включаются в коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие детей.
- 4) «Стретчинг» – развивает гибкость, выворотность, силу и выносливость обучающихся.

- 5) «Балетная гимнастика» – способствуют развитию необходимых в хореографии групп мышц.
- 6) «Прыжки» – развивает рессорную функцию стопы, «баллона», т.е. способности задерживаться в воздухе в определенной позе.
- 7) Отработка гимнастических движений.
- 8) Итоговое занятие.

Форма обучения и режим занятий по программе

Программой предусмотрена **очная форма** обучения и следующие формы организации занятий:

- групповые занятия – это занятия, в которых участвует вся группа. Педагог непосредственно воздействует на всех детей, предоставляя возможность для творческого развития личности в коллективе. На групповых занятиях, как правило, изучаются новые движения, массовые танцы;
- подгрупповые занятия – это занятия, в которых участвует от 3 до 12 детей. Применяются для отработки конкретных движений, комбинаций, танцевальных номеров;
- индивидуальные занятия – это занятия, в которых участвует от 1 до 3 детей. Применяются для постановки отдельных партий солистов, танцевальных номеров, качественной отработки движений;
- обучающие – это занятия, направленные на изучение, усвоение и закрепление нового материала, качественной отработки новых танцевальных движений, растяжки (стретчинга). Обучающие занятия проводятся как для всей группы, так и по подгруппам;
- репетиционные – это занятия, которые необходимы для отработки и повторения гимнастических номеров к концерту. На репетицию приглашаются только исполнители танца и дублеры. Репетиция состоит из разминки и основной репетиционной деятельности, назначается в урочное или внеурочное время, удобное для педагога и исполнителей.

Работа с обучающимися и создание для них наиболее благоприятных условий развития может осуществляться разными путями с использованием различных методов и приемов, выбор которых связан с интересами и особенностями как самого педагога и его мастерством, так и с интересами и уровнем подготовки детей.

Основные методы обучения: качественный показ; словесное (образное) объяснение; сравнение; контраст; повторение.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 45 минут (1 учебный час) согласно СанПиН 2.4.4.3172-14, приложению 3.

Планируемые результаты реализации программы

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы «Балетная гимнастика» после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

У обучающихся будет сформировано представление об основах балетной гимнастики, будет заметна культура общения и поведения в группе. Развиты (в возрастных пределах) личностные качества – самостоятельность, ответственность, аккуратность чувствительность и точность в координации движений, чувство ритма.

По завершении учебного года

Обучающийся будет знать:

- технику безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены;
- основные термины художественной гимнастики;

Обучающийся будет уметь:

- технически правильно выполнять общеразвивающие движения (ходьба, бег, упражнения на развитие гибкости, прыгучести, элементы полуакробатики);
- технически правильно выполнять компоненты гимнастической подготовки в соответствии с программой;

- слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
- согласовывать движения с музыкой.

Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль. Входной контроль диагностирует имеющиеся у обучающихся знания и умения. Он проводится в форме просмотра выполнения обучающимися упражнений. В ходе текущего контроля оценивается качество усвоения материала в течение учебного года путем выполнения заданий и опроса. В конце обучения предусмотрен итоговый контроль.

№ п/п	Предмет оценки (образовательные результаты)	Критерии оценки	Оценочные процедуры	Частота оценки
1.	Знание хореографических наименований изученных элементов гимнастики, согласно годам обучения	Полнота Осознанность	Устный опрос	По мере изучения
2.	Знание требований к внешнему виду на занятиях	Полнота Осознанность Аккуратность Чистота	Наблюдение	На каждом занятии
3.	Знание единых требований к правилам поведения обучающихся в хореографическом классе и на сцене.	Полнота Осознанность	Устный опрос, наблюдение	По мере необходимости
4.	Знание музыкального темпа и характера музыки	Полнота Осознанность	Устный опрос	3 раза в год
5.	Умение воспроизводить заданный ритмический рисунок	Правильность Завершенность	Проверочная работа	3 раза в год
6.	Знание и полнота освоения гимнастических упражнений, согласно годам обучения	Правильность Завершенность Самостоятельность	Внутренний экзамен (оценочный лист, тест)	1 раз в год
7.	Умение ориентироваться в пространстве	Правильность Завершенность Самостоятельность	Наблюдение	3 раза в год
8.	Умение координировать свои движения в группе	Правильность Самостоятельность	Итоговое занятие (показательное выступление перед родителями)	1 раз в год.

Оценочные материалы

Оценочные материалы представлены в виде таблицы ежегодного мониторинга (проведение внутреннего экзамена), таблицы контрольно-переводных нормативов (см. Приложение 1).

Условия реализации программы

Возможна реализация программы в очно-заочной и дистанционной форме.

Для отдельных обучающихся по данной программе возможна разработка индивидуального образовательного маршрута.

Для успешной реализации данной программы имеется необходимая материально-техническая база и методическое обеспечение. Помещения должны отвечать всем требованиям безопасности труда, производственной санитарии, должны быть оборудованы современной аппаратурой для воспроизведения звука и света.

Материально-техническое обеспечение

- Танцевальный зал

- стационарный компьютер с подключением к системе интернет;
- звукоусилительная система;
- широкий экран;
- профессиональное половое покрытие;
- хореографический станок;
- зеркала;
- стулья.

Методическое обеспечение:

- Подборка информационной и справочной литературы;
- Наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук, ног; положение рук, ног, корпуса);
- Диагностические методики для определения уровня знаний, умений и творческих способностей детей;

-Тесты, тренинги и анкеты на отслеживание уровня образования воспитанников;

-Карточки с заданиями по дисциплинам на отслеживание уровня образования воспитанников;

-Сборники упражнений для развития определённых умений и навыков, необходимых для освоения материала по балетной гимнастике;

-Видеоархивы открытых занятий.

Кадровое обеспечение:

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь педагогическое образование и (или) хореографическое образование, необходимую квалификацию, быть способным к инновационной профессиональной деятельности, обладать необходимым уровнем методологической культуры и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение всей жизни, должен знать возрастные особенности детей.

Учебный план программы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие, входной контроль	2
2.	Музыкальная грамота	5
3.	Ритмика и партерная гимнастика	20
4.	Стретчинг.	40
5.	Балетная гимнастика.	35
6.	Прыжки	26
7.	Отработка гимнастических движений	8
8.	Итоговое занятие, итоговый контроль	8
	<i>Всего:</i>	144

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие (знакомство с балетной гимнастикой, с правилами поведения и формой одежды.)	2	1	1	Входной контроль
2.	Музыкальная грамота (знакомит обучающихся с различиями в размерах и характере музыкальных произведений.)	5	5	-	Устный опрос
3.	Ритмика и партерная гимнастика (коллективно-порядковые и ритмические упражнения, для музыкально-ритмического и физического развития детей)	20	-	20	Проверочная работа
4.	Стретчинг. (развивает гибкость, выворотность, силу и выносливость обучающихся)	40	5	35	Наблюдение, замер
5.	Балетная гимнастика. (способствуют развитию необходимых в хореографии групп мышц)	35	-	35	Проверочная работа
6.	Прыжки (развивает рессорную функцию стопы, «баллона», т.е. способности задерживаться в воздухе в определенной позе)	26	-	26	Проверочная работа
7.	Отработка гимнастических движений (репетиционная работа)	8	1	7	Наблюдение
8.	Итоговое занятие (итоговый контроль, задание на лето)	8	-	8	Внутренний экзамен (оценочный лист, тест)
	Всего:	144	12	132	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие (1 час теории, 1 час практики)

Содержание и форма занятий. Внешний вид воспитанников. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «учащиеся - преподаватель» и отношения между детьми. Подготовка класса для занятий и их режим. Входной контроль.

Тема 2. Музыкальная грамота (5 часов теории)

Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: веселая, грустная, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Ритм музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для создания образа. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

Все упражнения представлены детям в виде игры и перевоплощения в различных животных и сказочных персонажей.

Тема 3. Ритмика и партерная гимнастика (20 часов практики)

1. Основные положения ног: подготовительная и I позиция.
2. Наклоны головы
3. Круговые движения головой
4. Круговые движения правой и левой рукой поочередно
5. Круговые движения обеими руками
6. Releve, plie (подъём на полупальцы и приседания поочередно)
7. Ходьба на месте
8. Приставные шаги
9. Приставные шаги с хлопками в ладоши
10. Перескоки
11. Подскоки
12. Наклоны корпуса вперёд
13. Наклоны корпуса в стороны
14. Saute (прыжки на месте)
15. Прыжки в повороте по точкам

Партерная гимнастика

1. Упражнения для стоп (вытягивание и сокращение стоп)
2. Упражнения для стоп с наклонами головы
3. Упражнение для осанки (сидя поднимание рук в 3-ю позицию)
4. Упражнение для пресса (лёжа на полу поднимание ног на 90° вверх)

5. Упражнение для пресса (поднимание корпуса на 90°)
6. Passe (поднимание стопы до колена)
7. Developpe
8. Rond в сторону и обратно
9. Grand battements (большие махи ног)
10. Лягушка
11. Ножницы (поперечные, продольные)
12. Положение книжечка (наклоны корпуса к ногам)
13. Упражнения лёжа на животе
14. Ножницы руками
15. Упражнения для мышц спины (поднимание рук вверх)
16. Упражнения для мышц спины (поднимание рук и ног вверх)
17. Лодочка
18. Положение сфинкс
19. Корзинка
20. Положение «кошка»
21. Grand battements (махи назад)
22. Махи в кольцо
23. Полушпагат
24. Полушпагат с прогибом корпуса в коробочку
25. Дощечка
26. Перегибы назад
27. Шпагат продольный и поперечный и др.

Тема 4. Стретчинг (5 часов теории, 35 часов практики)

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

5. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз-«поза сфинкса».
6. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.
7. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
8. Стоя на коленях, скручивание корпуса с наклоном вправо назад, правой рукой коснуться левой пятки, и упершись в нее, подать бедра сильно вперед.
9. Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции вперед.
10. Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции вперед.
11. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
12. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.
13. 5.Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
14. Сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

Тема 5. Балетная гимнастика (35 часов практики)

1. Port de bra свободное.
2. Подъём ноги назад на 90, вторую согнув в колене лёжа на животе.
3. Battement tendu из I позиции лёжа на животе, на спине, вперёд, в сторону, назад.
4. Develope в сторону, лёжа на боку, вперёд, лёжа на спине
5. Экзерсис на середине зала. Руки. Позиция рук – подготовительное положение, I и III (группировка кисти).
6. Port de bra свободная форма, усложнённая комбинация.
7. Port de bra 1-ая форма. Перевод рук из I –ой, II-ой, III-ей позиции под музыку.
8. Releve на полупальцах по свободной позиции.
9. Plie по полувыворотной позиции.
10. Перегибы корпуса в стороны, руки на поясе. Работа над устойчивостью.

Тема 6. Прыжки (26 часов практики)

1. Temps sauté по VI и 1 позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. "Пингвинчики". Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.
6. Прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног.
7. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагат.
9. Подбивной прыжок в "кольцо" одной ногой.
10. Прыжок в "лягушку"

Тема 7. Отработка гимнастических движений (1 часа теории, 7 часов практики)

- У ребят порядок строгий (координация движений и расположение в зале);
- репетиционная работа;

Тема 8. Итоговое занятие (8 часов практики)

Подведение итогов, рекомендации на лето о необходимости систематического повторения элементов растяжки и основных движений балетной гимнастики. Итоговый контроль.

Показательное выступление перед родителями.

Календарный учебный график

I полугодие – 18 учебных недель

II полугодие – 18 учебных недель

№ п/п	Месяц	Число	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия, методы	Форма контроля
1.	Сентябрь		Вводное занятие. Правила поведения в зале и в учреждении, форма одежды. Игры на сплочение. Входной контроль.	2	Беседа	Устный опрос
2.			Шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг на пятках. «Складки» из положения сидя на полу. Упражнения на формирование балетной осанки.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
3.			Балансовые упражнения для вертикального равновесия «ласточка». Бег с «захлестом», голоп, «острый» бег. Вспомогательные элементы «лодочка», «кораблик».	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
4.			Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Гибкость позвоночника в поясничном отделе. Упражнения, способствующие растяжке подколенных связок.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
5.			Трамплинные прыжки. Общая физическая подготовка. Элементы малой акробатики. «мост» с положения лёжа.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
6.			Веселая разминка. Комплекс суставной гимнастики. Упражнения на развитие выворотности, и гибкости стопы. Общая физическая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
7.			Бег с носка, «ножницы» вперёд. Упражнения для укрепления мышц рук. Отжимания с колена.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
8.			Позиции. Постановка корпуса, позиции ног и рук. Элемент малой акробатики. Стойка на лопатках.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
9.	Октябрь		Шаги. Правильное исполнение шагов: танцевальный шаг с носка, марш, на полупальцах, подскоки, галоп, шаг польки.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
10.			Кувырки вперед, назад, из положения стоя. Переходы в мост и выход из положения мост. Стретчинг.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос

11.			Веселая разминка. Упражнения на укрепление позвоночника. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
12.			Танцевальный бег. Правильное исполнение. Мелкий бег на полупальцах, с поднятыми коленями, с откидыванием ног назад.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
13.			Экзерсис у станка. Постановка корпуса в I – II – III позиции; demi - plie в I – II – III позиции.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
14.			Battemen ttendu, releve. Развитие подъёма стопы. Полупальцы. Упражнения для улучшения выворотности стопы.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
15.			Понятие «диагональ», «колонна». Перестроение, свободное перемещение в зале.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
16.			Упражнения для тренировки равновесия. Исполнение усложненного варианта упражнений.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
17.			Игровой стрейчинг. Упражнения для гибкости и эластичности мышц.	2	Игровое занятие	Наблюдение Устный опрос
18.	Ноябрь		Кувырки вперед, назад, из положения стоя. Переходы в мост и выход из положения мост. Стретчинг.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
19.			Боковой переворот «колесо». Улучшение выворотности и «шага». Растягивание с возвышенности.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
20.			Балансовые упражнения. Упражнения на формирование балетной стопы. Вспомогательные элементы. «Лягушка», «кораблик».	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
21.			Силовая подготовка. Группировка, «тачка» (в паре), планка. Общая физическая подготовка. Элементы «малой» акробатики.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
22.			Экзерсис на середине. Позиции рук, перевод рук из позиции в позицию.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
23.			Port de bras. Изучение I форма. Упражнение на укрепление мышц рук и плечевого пояса.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
24.			Трамплинные прыжки. Упражнения на улучшение взъёма и выворотности стопы.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
25.			Элементарные прыжки, развивающие прыгучесть, умение отталкиваться от пола двумя ногами и одной на месте и в продвижении. Подскоки, перескоки.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос

26.			Упражнения на улучшения растяжки. Общая физическая подготовка. Приседание. Кроссы и бег.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
27.	Декабрь		Кувырки вперед, назад, из положения стоя. Переходы в мост и выход из положения мост. Стретчинг.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
28.			Элементы малой акробатики. Силовые упражнения для укрепления мышц рук. Боковой перекал «колесо».	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
29.			Упражнения для развития выворотности, силы, гибкости стопы. Releve. Элементы «малой» акробатики. Мост.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
30.			Элементарные прыжки. Прыжки на одной ноге, прыжки с поджатыми ногами. Упражнения для улучшения растяжки «шпагаты».	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
31.			Улучшение выворотности и «шага». Растягивание с удерживанием руками. Балансовые упражнения (тренировка устойчивости). Вертикальное равновесие «ласточка».	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
32.			Элементы «малой» акробатики. Кувырок вперед с колена. Силовая подготовка. Отжимание на полу из упора лежа.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
33.			Укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на формирование балетной стопы. Releve.	2	Практическое занятие	Наблюдение Анализ работы
34.			Элементы малой акробатики. Боковые перекалы с разножкой в полушпагат. Улучшение выворотности и «шага». Растягивание с возвышенности.	2	Практическое занятие	Наблюдение Анализ работы
35.			Итоговое полугодовое занятие «Я могу!». Представление гимнастического этюда и элементов малой акробатики.	2	Полугодовая проверочная работа	Наблюдение Выступление перед родителями
36.	Январь		Балансовые упражнения. Упражнения на формирование балетной стопы. Упражнения для развития гибкости спины в поясничном отделе.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
37.			Силовая подготовка. Для укрепления мышц рук и спины. Общая физическая подготовка. Стретчинг.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос

38.			Упражнения на формирование балетной стопы. Вспомогательные элементы. Боковая гибкость из положения лежа на спине и животе.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
39.			Элементы «малой» акробатики. Элементарные прыжки трамплины. Общая физическая подготовка. Стретчинг.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
40.			Упражнения на укрепление мышц ягодиц. Акробатика кувьрки (вперед, назад).	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
41.			Акробатика боковые перекаты с «разножкой». Гибкость спины. «Мост». Стретчинг.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
42.			Освоение и совершенствование приемов движений. Изучение приемов движения – пружинного, махового. Выполнение вариаций упражнений: «резинка», «поющие руки».	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
43.	Февраль		Освоение и совершенствование приемов движений. Изучение приемов движения – махового, плавного. Выполнение вариаций упражнений: «пружинка», «мельница», «лягушка».	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
44.			Кувьрки вперед, назад, из положения стоя. Переходы в мост и выход из положения мост. Стретчинг.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
45.			Упражнения для активизации и развития творческих способностей. Условия развития находчивости, познавательной активности, расширение кругозора. Исполнение гимнастических этюдов.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
46.			Балансовые упражнения для устойчивости опорной ноги в вертикальном положении. Растяжка на «шпагат» с возвышения.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
47.			Элементы партерного станка plie. Элементы партерного станка releve lent (вперёд, сторону, назад).	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
48.			Гибкость спины. Упражнение на скручивание корпуса из положения сидя. Упражнения на гибкость позвоночника.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
49.			Battemen ttendu. Выполнение упражнений для силы и выносливости ног, броски.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
50.			Выполнение движений: волна, спираль, уголок, прыжок. Комбинирование движений.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
51.			Выполнение движений: Капелька, корзиночка, птичка. Комбинирование движений.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
52.	Март		Повтор танцевальной терминологии, закрепление пространственной	2	Практическое	Наблюдение

			координации. Танцы.		занятие	Устный опрос
53.			Подготовка к внутреннему экзамену - экзерсис в центре зала. Отработка качества выполнения.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
54.			Подготовка к внутреннему экзамену - экзерсис в партере. Отработка силы ног и спины.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
55.			Подготовка к внутреннему экзамену - гимнастический этюд. Отработка силы и пластики.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
56.			Подготовка к внутреннему экзамену - аллегро и адажио. Отработка качества выполнения.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
57.			Подготовка к внутреннему экзамену - закрепление терминологии и изученного материала.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
58.			Внутренний экзамен.	2	Внутренний экзамен	Наблюдение Оценочный лист Тест
59.	Апрель		Акробатика боковой переворот - «колесо». Балансовые упражнения равновесие в сторону с захватом за пятку (у станка, на середине).	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
60.			Первое port de bras. Поэтапное разучивание каждого движения по принципу - от простого к сложному.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
61.			Passe par terre. Выполнение упражнений для выворотности стопы. Элементарные прыжки в группировке	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
62.			Балансовые упражнения равновесие в сторону с захватом за пятку (у станка, на середине). Кувирки. Стретчинг.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
63.			Первое port de bras. Поэтапное разучивание каждого движения по принципу - от простого к сложному.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
64.			Общая физическая подготовка. Упражнения на улучшение гибкости спины. Стретчинг.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
65.			Элементы партерного станка plie, relev lent. Упражнение на увеличение взъёма стопы.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
66.			Кувирки вперед, назад, из положения стоя. Переходы в мост и выход из положения мост. Стретчинг.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
67.	Май		Изолированные движения, координация движений. Выполнение	2	Практическое	Наблюдение

		упражнений: круг, движения плеч и бедер. Комбинирование данных движений для координации.		занятие	Устный опрос
68.		Выполнение движений: волна, спираль, уголок, вращения, прыжки. Комбинирование движений.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
69.		Rond de jambe par terre Выполнение упражнений для выворотности стопы, подготовка к круговым движениям к себе и от себя.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
70.		Упражнения для развития гибкости в поясничном отделе позвоночника. Стойка на лопатках с переходом на растягивание позвоночника.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
71.		Кувырки вперед, назад, из положения стоя. Переходы в мост и выход из положения мост. Стретчинг.	2	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
72.		Воспитательное мероприятие – Скоро лето! Выдача домашнего задания на лето. Итоговый контроль.	2	Игровое занятие	Беседа Задания на лето
ИТОГО:			144		

Календарно-учебный график может варьироваться в соответствии с ежегодным изменением календаря, но количество учебных недель и часов, отработанных за год, остаются неизменными.

Список информационных ресурсов

Список литературы для детей

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.

Список литературы для родителей

1. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I,II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
2. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
4. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
5. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М., 1989.
6. Информационное сообщество танцоров и хореографов https://vk.com/gogo_to_dance

Литература для педагога

1. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936
2. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
3. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
4. Колтановский А., Брыкин А. "Общеразвивающие и специальные упражнения". М., 1973
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». «Физкультура и спорт». М., 1968
7. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина». М., 1972
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
9. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ,. М., 2004
10. Образовательный центр для педагогов-хореографов <https://vk.com/clubhoreograf>
11. Все для хореографов <https://www.horeograf.com/>
12. Информационное сообщество танцоров и хореографов https://vk.com/dancee_biz

При измерении шпагатов: более 10 см до пола — 0 баллов, 0-5 см до пола — 1 балл, при минусовом шпагате добавляется 1 балл

Аннотро

Балетная акробатика

Контрольно-переводные нормативы:

№	Контрольные нормативы:	Критерии оценки:
1.	И.п. – сед ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 секунд.	«5» - плотная складка, колени прямые. «4» - при наклоне кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые. «3» - при наклоне кисти рук на линии стоп, колени прямые. «2» - при наклоне кисти рук на линии стоп, колени согнутые. «1» - при наклоне кисти рук не доходят до линии стоп, колени согнутые.
2.	И.п. – лежа на животе. «Колечко» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног.	«5» - касание стопами лба, колени вместе. «4» - до 5 см, колени вместе. «3» - 6-10 см, колени вместе. «2» - 6-10 см, колени врозь. «1» - более 10 см, колени врозь.
3.	И.п. – стоя на коленях, ноги вместе, руки вверх в замок, локти вместе. Наклон назад параллельно полу с фиксацией положения 5 секунд.	«5» - наклон параллельно полу (90°). «4» - наклон на 75° от вертикали. «3» - наклон на 65° от вертикали. «2» - наклон на 45° от вертикали. «1» - наклон на 30° от вертикали.
4.	И.п. – стоя на коленях, руки вверх. Наклон назад, взяться за пятки. Фиксация положения 3 секунды.	«5» - касание головой ягодиц, локти прямые, колени вместе. «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки. «3» - недостаточная складка в наклоне, руки согнутые, колени врозь. «2» - наклон назад руками до пола, колени вместе. «1» - наклон назад руками до пола, колени врозь.
5.	И.п. – стойка ноги врозь, руки навверх. Наклон назад, руками взяться за голени. Фиксация положения 5 секунд.	«5» - складка назад с прямыми руками и ногами. «4» - складка назад с согнутыми ногами. «3» - мост, руки к пяткам до 5 см. «2» - мост, 6-9 см от рук до стоп. «1» - мост, 10 и более см от рук до стоп.
6.	Шпагаты	«5» - полное касание пола правым и левым бедром.

	с правой, с левой ноги. поперечный	«4» - 1-5 см от пола до бедра. «3» - 6-10 см от пола до бедра. «2» - 11-15 см от пола до бедра «1» - 11-15 см от пола до бедра с заворотом бедра. «5» - выполнение по одной прямой «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см от линии до паха. «2» - 10-15 см от линии до паха. «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
7.	И.п. – лежа на спине, руки скрестно на груди, локти прижаты к туловищу, ноги согнуты. Выполнить на скорость поднимание туловища в положение сед и обратно, 10 раз (спина прямая).	«5» - <11,00 сек. «4» - 11,01 – 12, 50 сек. «3» - 12,51 – 14,00 сек. «2» - 14,01 – 15,50 сек. «1» - >15,51 сек.
8.	И.п. – лежа на животе, руки к плечам, ноги вместе прямые. Выполнить на скорость поднимание туловища до условной вертикали и обратно 10 раз. Затылок гимнастки должен находиться над крестцом.	«5» - <8,00 сек. «4» - 8,01 – 9,00 сек. «3» - 9,01 – 10,00 сек. «2» - 10,01 – 11,50 сек. «1» - >11,51 сек.
9.	Равновесие на одной ноге, свободная нога прямая вперед, в сторону или назад (на выбор) без помощи рук. Выполняется с правой и левой ноги, фиксация 5 сек.	«5» - нога на уровне 90° и выше. «4» - нога на уровне 80°. «3» - нога на уровне 80°, разворот бедер, завернутая опорная нога. «2» - нога на уровне 70°. «1» - нога на уровне 70°, разворот бедер, завернутая опорная нога.
10.	Равновесие на одной ноге, свободная нога вперед, в сторону или назад (на выбор) с помощью руки или обеих рук. Выполняется с правой и с левой ноги, фиксация 5 сек.	«5» - нога на уровне 135° и выше. «4» - нога на уровне 120°. «3» - нога на уровне 110°. «2» - нога на уровне 110°, разворот бедер, завернутая опорная нога. «1» - нога на уровне 100°.

11.	Поворот на одной ноге на 360°, свободная нога, согнутая вперед, носок у колена опорной ноги. Выполняется с правой и с левой ноги.	«5» - поворот выполнен на 360° с четкой фиксацией положения свободной ноги, без падения. «4» - поворот выполнен на 360 °с нечеткой фиксацией свободной ноги. «3» - поворот выполнен менее чем на 360°. «2» - поворот выполнен менее чем на 360° с нечеткой фиксацией свободной ноги. «1» - поворот выполнен нечетко с падением.
12.	Простые прыжки со скакалкой или бег через скакалку, вращая ее вперед за 20 сек.	«5» - 25 раз и < «4» - 24-21 раз. «3» - 20-18 раз. «2» - 17-14 раз. «1» - 13 и > раз.