Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением
Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол №.1 от 29.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ Е.М.Бельтюкова
Приказ № 213 от « 30 » 08 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст учащихся: 5–15 лет
Срок реализации: 5 лет

Разработчики –
Э.П.Зимонина, Ю.А.Микитенко,
педагоги дополнительного
образования

Пояснительная записка

Эстетическая гимнастика – новое направление гимнастики. Это очень молодой вид спорта, который за короткий промежуток времени уже отстоял свое право на существование. Эстетическая гимнастика пользуется популярностью в мире, поскольку является командным видом спорта – все движения выполняются синхронно, плавно и естественно. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой. Гимнастические упражнения эстетической гимнастики – очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Упражнения очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм.

Программа «Эстетическая гимнастика» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Уровень освоения – углублённый.

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного

	образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

Актуальность Программы

Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Адресат Программы

В объединение принимаются девочки от 5 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, как без специальной подготовки, так и с подготовкой (хореографической, акробатической и т.п.).

Цель Программы

Обучение учащихся эстетической гимнастике в доступной для них форме, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности, формирование личности, сохранение и укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие их способностей, достижение высокого уровня спортивного мастерства.

Задачи Программы

Обучающие:

- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в эстетической гимнастике.

Развивающие:

- вовлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодёжи в систематические занятия по эстетической гимнастике;
- повышение эффективности подготовки обучающихся;
- совершенствование системы подготовки обучающихся;
- формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств: всестороннее, гармоничное развитие обучающихся;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Условия реализации Программы

В зависимости от возраста, уровня физической подготовленности и ранее приобретенных навыков, Учащиеся распределяются на группы: 1 – спортивное совершенствование, 2 – высшее спортивное мастерство.

Этапы подготовки обучающихся:

- этап спортивного совершенствования – 3 года;
- этап высшего спортивного мастерства – 2 год

Наполняемость групп: – не менее 8-5 человек.

Периодичность занятий:

1 год обучения: 5 раз в неделю по 1 часу

2 году обучения – 5 раз в неделю по 2 часа

3-5 года обучения – 4 раза в неделю по 3 часа, 1 раз в неделю 2 часа

Объем Программы:

1 год обучения – 178 часов

2 го обучения – 360 часов

3-5 года обучения – 504 часа

Форма проведения занятий – фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение), работа в малых группах и индивидуальная работа

Материально-техническое оснащение Программы:
- спортивный зал
- «шведская» стенка
- ковёр (размер 14*14 метров)
- магнитофон
- резина (эластичный жгут для развития силы) для обучающихся
- утяжелители (грузы для выполнения упражнений для развития силы и выносливости) для обучающихся

Ожидаемый результат

Предметные результаты:

Учащиеся должны владеть:
- понятиями терминологией упражнений эстетической гимнастики, классического танца, акробатики;
- элементами эстетической гимнастики, приемами, строевыми упражнениями, техникой упражнений.

Метапредметные результаты:
- Учащиеся развивают творческие способности и умения;
- учатся работать в команде и группе;
- учатся выполнять самостоятельные задания и оценивать свою работу.

Личностные результаты:
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для гимнастов;
- приобретение соревновательного опыта.

Учебный план
1-ый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	0,5	0,5	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	63,5	0,5	63	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	45	0,5	43,5	Беседа. Тестирование
4	Хореография	33	1	32	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	31	0	31	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	2	0	2	Беседа. Тестирование
7	Участие в соревнованиях, контрольное тестирование	2	0	2	Соревнования, тестирование
8	Подведение итогов за год	1	1	0	Беседа
	Всего:	178	3,5	174,5	

2-ой год обучения

№	Тема	Количество часов	Формы

п/п		Всего	Теория	Практика	контроля
1	**Вводное занятие**	**0,5**	**0,5**	**0**	**Беседа**
2	**Общая физическая подготовка**	**95,5**	**0,5**	**127**	**Беседа. Тестирование**
3	**Специальная физическая подготовка**	**94**	**0,5**	**93,5**	**Беседа. Тестирование**
4	**Хореография**	**80**	**1**	**79**	**Беседа. Тестирование**
5	**Акробатика**	**80**	**0**	**86**	**Беседа. Тестирование**
6	**Техника эстетической гимнастики**	**6**	**0**	**10**	**Беседа. Тестирование**
7	**Участие в соревнованиях, контрольное тестирование**	**2**	**0**	**4**	**Соревнования, тестирование**
8	**Подведение итогов за год**	**2**	**2**	**0**	**Беседа**
	Всего:	**360**	**4,5**	**355,5**	

3-ий год обучения

№ п/п	**Тема**	**Количество часов**			**Формы Контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**	**0**	**Беседа**
2	**Общая физическая подготовка**	**125**	**1**	**124**	**Беседа. Тестирование**
3	**Специальная физическая подготовка**	**126**	**1**	**125**	**Беседа. Тестирование**
4	**Хореография**	**100**	**3**	**97**	**Беседа. Тестирование**
5	**Акробатика**	**104**	**0**	**104**	**Беседа. Тестирование**
6	**Техника эстетической гимнастики**	**31**	**1,5**	**29.5**	**Беседа. Тестирование**
7	**Участие в соревнованиях, контрольное тестирование**	**14**	**0**	**14**	**Соревнования, тестирование**
8	**Подведение итогов за год**	**2**	**2**	**0**	**Беседа**
	Всего:	**504**	**9,5**	**497,5**	

4-ый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	125	1	124	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	126	1	125	Беседа. Тестирование
4	Хореография	100	3	97	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	104	0	104	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	31	1,5	29.5	Беседа. Тестирование

7	Участие в соревнованиях, контрольное тестирование	14	0	14	Соревнования, тестирование
8	Подведение итогов за год	2	2	0	Беседа
	Всего:	504	9,5	497,5	

5-ый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	125	1	124	Беседа. Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	126	1	125	Беседа. Тестирование
4	Хореография	100	3	97	Беседа. Тестирование
5	Акробатика	104	0	104	Беседа. Тестирование
6	Техника эстетической гимнастики	31	1,5	29.5	Беседа. Тестирование
7	Участие в соревнованиях, контрольное тестирование	14	0	14	Соревнования, тестирование
8	Подведение итогов за год	2	2	0	Беседа
	Всего:	504	9,5	497,5	

Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начала обучения**	**Дата окончания обучения**	**Всего учебных недель**	**Количество учебных часов**	**Режим занятий**
1 год	**02.09.2019**	**20.06.2020**	**36**	**178**	**5 раз в неделю по 1 часу**
2 год	**02.09.2019**	**20.06.2020**	**36**	**360**	**5 раз в неделю по 2 часа**
3 год	**02.09.2019**	**25.06.2020**	**36**	**504**	**4 раз в неделю по 3 часа, 1 раз в неделю 2 часа**
4 год			36	504	
5 год			36	504	

Рабочая программа на 2019-2020 учебный год
1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучение новым специфическим упражнениям эстетической гимнастики;
- обучение выразительности движений;
- обучение хореографическим навыкам, пластике.

Развивающие:
- развитие физических данных (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, осанка);
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:
- воспитание устойчивого интереса к систематичному занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

Ожидаемые результаты:

Предметные:
- знание правил составления комбинаций из изученных элементов;
- знание формы музыкально-ритмического обучения;
- знание техники выполнения дыхательных упражнений;
- знание правил выполнения упражнений на релаксацию;
- знание техники движения телом;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений по ОФП и СФП;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений эстетической гимнастики.

Метапредметные
- выполнение дыхательных упражнений;
- владение телом;
- выполнение упражнений на релаксацию;
- знание правил профилактики травматизма;
- знание влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Личностные:
- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата		Форма занятия	Коли-чество часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
	План	Факт					
1,2				**64**	**Вводное занятие. ОФП**		
1			Теория	0,5	Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние	с/з 1	Беседа

			Практика	0,5	различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности. Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП. Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: строй, шеренга, перестроение		
2			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: строй, шеренга, перестроение	с/з 1	
3			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: строй, шеренга, перестроение	с/з 1	Тестирование
4			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба на месте и в движении	с/з 1	
5			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба на месте и в движении	с/з 1	Тестирование
6			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: выравнивание; переход с шага на бег и обратно	с/з 1	
7			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: выравнивание; переход с шага на бег и обратно	с/з 1	Тестирование
8			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: шаги, перекатный шаг, высокий	с/з 1	

					шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый		
9			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый	с/з 1	Тестирование
10			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: обычный бег	с/з 1	
11			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: обычный бег	с/з 1	Тестирование
2			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	
13			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	Тестирование
14			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения	с/з 1	
15			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения	с/з 1	
16			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения	с/з 1	
17			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения	с/з 1	
18			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения	с/з 1	
19			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке:	с/з 1	Тестирование

					ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения		
20			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: рук и плечевого пояса	с/з 1	
21			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: рук и плечевого пояса	с/з 1	Тестирование
22			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	
23			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	
24			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	Тестирование
25			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
26			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
27			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
28			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	Тестирование
29			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	

30			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	
31			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	
32			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	Тестирование
33			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	Беседа
34			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	
35			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	Тестирование
36			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	
37			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	
38			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	
39			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног	с/з 1	Тестирование

					(спереди, сзади)		
40			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	
41			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
42			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
43			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	Тестирование
44			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
45			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
46			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
47			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
48			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
49			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	Тестирование

50			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
51			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	
52			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	
53			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	
54			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	
55			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	
56			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	Тестирование
57			Практика	1	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	Беседа
58			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	
59			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	
60			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	

61			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	Тестирование
62			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	
63			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	Тестирование
64			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	
3				**45**	**СФП**		
65			Теория Практика	0,5 0,5	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	Беседа
66			Практика	1	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	Тестирование
67			Практика	1	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	
68			Практика	1	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	
69			Практика	1	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических	с/з 1	Тестирование

					равновесий;		
70			Практика	1	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	
71			Практика	1	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	
72			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Тестирование
73			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
74			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Тестирование
75			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Игра
76			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
77			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Тестирование
78			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
79			Практик	1	Совершенствование	с/з 1	

			а		выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие		
80			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Тестирование
81			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Беседа
82			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
83			Практика	1	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	
84			Практика	1	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	
85			Практика	1	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	Тестирование
86			Практика	1	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	
87			Практика	1	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в	с/з 1	

					мост и из моста; кувырки вперед и назад		
88			Практика	1	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	Тестирование
89			Практика	1	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	
90			Практика	1	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	Тестирование
91			Практика	1	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	
92			Практика	1	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	
93			Практика	1	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	Тестирование
94			Практика	1	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	
95			Практика	1	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	
96			Практика	1	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	Тестирование
97			Практика	1	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	Беседа
98			Практика	1	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	
99			Практика	1	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	
100			Практика	1	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	Тестирование
101			Практика	1	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		
102			Практика	1	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		Тестирование
103			Практика	1	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		
104			Практика	1	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		Тестирование
105			Практик	1	Самостоятельное		

			а		составление комбинаций из изученных элементов		
106			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
107			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Тестирование
108			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
109			Практика	1	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	Тестирование
4				**33**	**Хореография**		
110			Теория Практика	0,5 0,5	Формы музыкально-ритмического обучения. Позиции ног и рук. Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию. Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний	с/з 1	
111			Практика	1	Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах	с/з 1	Тестирование
112			Практика	1	Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах	с/з 1	
113			Практика	1	Совершенствование техники выполнения:	с/з 1	Тестирование

					позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах		
114			Практика	1	Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах	с/з 1	
115			Практика	1	Вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях	с/з 1	Тестирование
116			Практика	1	Вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях	с/з 1	
117			Практика	1	Вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях	с/з 1	
118			Практика	1	Вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях	с/з 1	
119			Практика	1	Вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях	с/з 1	
120			Практика	1	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу	с/з 1	
121			Практика	1	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по	с/з 1	

					полукругу		
122			Практика	1	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу	с/з 1	
123			Практика	1	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу	с/з 1	
124			Практика	1	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу	с/з 1	
125			Практика	1	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу	с/з 1	
126			Практика	1	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу	с/з 1	
127			Практика	1	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки		
128			Практика	1	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на		

					середине, адажио, прыжки		
129			Практика	1	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки	с/з 1	
130			Теория Практика	0,5 0,5	Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).	с/з 1	
131			Практика	1	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки	с/з 1	
132			Практика	1	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки	с/з 1	
133			Практика	1	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки	с/з 1	
134			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).	с/з 1	
135			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).	с/з 1	
136			Практика	1	Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).	с/з 1	
137			Практика	1	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
138			Практика	1	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
139			Практика	1	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
140			Практика	1	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
141			Практика	1	Разучивание и отработка музыкально-	с/з 1	

					гимнастических постановок		
142			Практика	1	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
5				**31**	**Акробатика**		
144			Практика	1	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
145			Практика	1	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
146			Практика	1	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
147			Практика	1	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
148			Практика	1	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
149			Практика	1	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
5			Практика	1	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
151			Практика	1	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
152			Практика	1	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
153			Практика	1	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
154			Практика	1	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
155			Практика	1	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
156			Практика	1	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
157			Практика	1	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
158			Практика	1	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
159			Практика	1	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
160			Практика	1	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
161			Практика	1	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
162			Практика	1	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
164			Практика	1	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
165			Практик	1	Кувырок вперёд и назад,	с/з 1	

			а		переворот через подъёмы(вперёд и назад)		
166			Практика	1	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
167			Практика	1	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
168			Практика	1	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
169			Практика	1	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
170			Практика	1	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
171			Практика	1	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
172			Практика	1	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/з 1	
173			Практика	1	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/з 1	
174			Практика	1	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/з 1	
175			Практика	1	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/з 1	
6				**2**	**Техника эстетической гимнастики**		
176			Практика	1	Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики: волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; взмахи, сжатия	с/з 1	
177			Практика	1	Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики: волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; взмахи, сжатия	с/з 1	
				2	**Соревнования. Контрольное тестирование**		
178			Практика	1	Сдача контрольных нормативов	с/з 1	Соревнования. Контрольные нормативы

179			Практика	1	Сдача контрольных нормативов	с/з 1	Соревнования. Контрольные нормативы
8				**1**	**Подведение итогов**		
180			Теория	1	Подведение итогов за учебный год	с/з 1	Беседа

Содержание программы
1-ый год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика: Ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно; ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения; ходьба на полупальцах и подъёмах; шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый. Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: обычный бег, бег на 30 м. и 60 м; бег с переменой темпа, ритма и скорости движения; бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ног вперед и назад; бег пружинистый, галоп, на полупальцах. Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: рук и плечевого пояса; ног; шеи и туловища; мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости; общей выносливости. Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади).

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Правила составления комбинаций из изученных элементов. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений в равновесии.

Практика: Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: боковое равновесие, переднее равновесие в шпагате; равновесие с ногой назад; связки равновесий; изучение новых элементов и комбинаций. Динамические равновесия. Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в «мост» и из «моста»; перекаты в «мост» и из «моста»; кувырки вперед и назад. Выполнение комбинаций из изученных элементов. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.

4. Хореография

Теория: Формы музыкально-ритмического обучения. Позиции ног и рук. Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию.

Практика: Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах; вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу. Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки. Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras). Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок. Игры для развития чувства ритма, на определение мелодии, определение

темпа, динамических оттенков. Разучивание дыхательных упражнений. Выполнение упражнений на релаксацию.

5. Акробатика

Теория: Правильное выполнение акробатических элементов, правильная постановка корпуса, ног и рук. Динамическое выполнение акробатических элементов.

Практика: Разучивание новых акробатических элементов; перекат с «моста» и обратно в «мост»; кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад), чередование элементов акробатики с прыжками; чередование элементов акробатики с равновесиями.

6. Техника эстетической гимнастики

Теория: Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Практика: Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики: волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; взмахи, сжатия; равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе; на всей стопе; прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места; повороты (вправо, влево); вращения: переступанием, скрестные. Совершенствование выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Обучение технике движения телом: сериям движений тела; соединениям элементов и движений тела; непрерывности движений тела; разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений; технике целостных движений, единстве.

7. Участие в соревнованиях

Практика: Контрольное тестирование.

8. Подведение итогов за учебный год

Рабочая программа на 2019-2020 учебный год
2 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучение новым специфическим упражнениям эстетической гимнастики;
- обучение выразительности движений;
- обучение хореографическим навыкам, пластике.

Развивающие:

- развитие физических данных (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, осанка);
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие творческих способностей.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к систематичному занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- знание правил составления комбинаций из изученных элементов;
- знание формы музыкально-ритмического обучения;
- знание техники выполнения дыхательных упражнений;
- знание правил выполнения упражнений на релаксацию;
- знание техники движения телом;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений по ОФП и СФП;

- выполнение в совершенстве комплекса упражнений эстетической гимнастики.

Метапредметные

- выполнение дыхательных упражнений;
- владение телом;
- выполнение упражнений на релаксацию;
- знание правил профилактики травматизма;
- знание влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Личностные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика.

Календарно-тематический план
2 год обучения

№ п/п	Дата		Форма занятия	Коли-чество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт					
1,2				**96**	**Вводное занятие. ОФП**		
1			Теория	0,5 0,5	Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности. Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП. Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: строй, шеренга, перестроение	с/з 1	Беседа

			Практика	1			
2			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: строй, шеренга, перестроение	с/з 1	
3			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: строй, шеренга, перестроение	с/з 1	Тестирование
4			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба на месте и в движении	с/з 1	
5			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба на месте и в движении	с/з 1	Тестирование
6			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: выравнивание; переход с шага на бег и обратно	с/з 1	
7			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: выравнивание; переход с шага на бег и обратно	с/з 1	Тестирование
8			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый	с/з 1	
9			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый	с/з 1	Тестирование
10			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: обычный бег	с/з 1	
11			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: обычный бег	с/з 1	Тестирование
12			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	

13			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	Тестирование
14			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения	с/з 1	
15			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения	с/з 1	
16			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения	с/з 1	
17			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: рук и плечевого пояса	с/з 1	
18			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: рук и плечевого пояса	с/з 1	Тестирование
19			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	
20			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	
21			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
22			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
23			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	
24			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	
35			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	Тестирование
25			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	

26			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	
27			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	
28			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	Тестирование
29			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади)	с/з 1	
30			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
31			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
32			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
33			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
34			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
35			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	Тестирование
36			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: мышц голени и стопы	с/з 1	
37			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	
38			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	
39			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	
40			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	
41			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	

42			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	Тестирование
43			Практика	2	Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: ног; шеи и туловища	с/з 1	Беседа
44			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	
45			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	
46			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	
47			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	Тестирование
3				**108**	**СФП**		
48			Теория Практика	0,5 1,5	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	Беседа
49			Практика	2	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	Тестирование
50			Практика	2	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	
51			Практика	2	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	
52			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Тестирование

53			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
54			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Тестирование
55			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Игра
56			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
57			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Тестирование
58			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
59			Практика	2	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	
60			Практика	2	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	
61			Практика	2	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	Тестирование
62			Практика	2	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	
63			Практика	2	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в	с/з 1	

					мост и из моста; кувырки вперед и назад		
64			Практика	2	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	
65			Практика	2	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	
66			Практика	2	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	
67			Практика	2	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	Тестирование
68			Практика	2	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	
69			Практика	2	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	Тестирование
70			Практика	2	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	
71			Практика	2	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	
72			Практика	2	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	Тестирование
73			Практика	2	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	
74			Практика	2	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	
75			Практика	2	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	
76			Практика	2	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	
77			Практика	2	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	
78			Практика	2	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	

79			Практика	2	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	Тестирование
80			Практика	2	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	Беседа
81			Практика	2	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	
82			Практика	2	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	
83			Практика	2	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	
84			Практика	2	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	
85			Практика	2	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	
86			Практика	2	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	
87			Практика	2	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		
88			Практика	2	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		Тестирование
89			Практика	2	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		
90			Практика	2	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		Тестирование
91			Практика	2	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		
92			Практика	2	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		
93			Практика	2	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		
94			Практика	2	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		
95			Практика	2	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		
96			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
97			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Тестирование

98			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
99			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
100			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
101			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
4				**80**	**Хореография**		
102			Теория Практика	2	Формы музыкально-ритмического обучения. Позиции ног и рук. Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию. Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний	с/з 1	
103			Практика	2	Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах	с/з 1	Тестирование
104			Практика	2	Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах	с/з 1	
105			Практика	2	Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах	с/з 1	Тестирование
106			Практика	2	Вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях	с/з 1	Тестирование

107			Практика	2	Вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях	с/з 1	
108			Практика	2	Вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях	с/з 1	
109			Практика	2	Вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях	с/з 1	
110			Практика	2	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу	с/з 1	
111			Практика	2	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу	с/з 1	
112			Практика	2	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу	с/з 1	
113			Практика	2	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу	с/з 1	
114			Практика	2	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки	с/з 1	
115			Практика	2	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки	с/з 1	
116			Практика	2	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио,	с/з 1	

					прыжки		
117			Практика	2	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки		
118			Практика	2	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки		
119			Практика	2	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки		
120			Практика	2	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки	с/з 1	
121			Теория Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).	с/з 1	
122			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).	с/з 1	
123			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).	с/з 1	
124			Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
125			Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
126			Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
127			Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
128			Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
129			Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	

130			Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
131			Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
132			Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
133			Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
5				**80**	**Акробатика**		
134			Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
135			Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
136			Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
138			Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
139			Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
140			Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
141			Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
142			Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
143			Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
144			Практика	2	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
145			Практика	2	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
146			Практика	2	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
147			Практика	2	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
148			Практика	2	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
149			Практика	2	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
150			Практика	2	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
151			Практика	2	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
152			Практика	2	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
153			Практика	2	Кувырок вперёд и назад, переворот через	с/з 1	

					подъёмы(вперёд и назад)		
154			Практика	2	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
155			Практика	2	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
156			Практика	2	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
157			Практика	2	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
158			Практика	2	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
159			Практика	2	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
160			Практика	2	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
161			Практика	2	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
162			Практика	2	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
163			Практика	2	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
164			Практика	2	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
165			Практика	2	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
166			Практика	2	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
167			Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/з 1	
168			Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/з 1	
169			Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/з 1	
170			Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/з 1	
171			Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/з 1	
172			Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/з 1	
173			Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/з 1	
174			Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/з 1	
6				**6**	**Техника эстетической гимнастики**		

175			Практика	2	Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики: волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; взмахи, сжатия	с/з 1	
176			Практика	2	Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики: волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; взмахи, сжатия	с/з 1	
177			Практика	2	Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики: волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; взмахи, сжатия	с/з 1	
				2	**Участие в соревнованиях. Контрольное тестирование**		
178			Практика	2	Сдача контрольных нормативов	с/з 1	Соревнования. Контрольные нормативы
179			Практика	2	Сдача контрольных нормативов	с/з 1	Соревнования. Контрольные нормативы
8				**2**	**Подведение итогов**		
180			Теория	2	Подведение итогов за учебный год	с/з 1	Беседа

Содержание программы
2-ой год обучения

1.Вводное занятие

Теория: Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности.

2.Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.
Практика: Ходьба на месте и в движении; переход с шага на бег и обратно; ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения; ходьба на полупальцах и подъёмах; шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый. Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: обычный бег, бег на 30 м. и 60 м; бег с переменой темпа, ритма и скорости движения; бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ног вперед и назад; бег пружинистый, галоп, на полупальцах. Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: рук и плечевого пояса; ног; шеи и туловища; мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости; общей выносливости. Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади).

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Правила составления комбинаций из изученных элементов. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений в равновесии.
Практика: Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: боковое равновесие, переднее равновесие в шпагате; равновесие с ногой назад; связки равновесий; изучение новых элементов и комбинаций. Динамические равновесия. Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в «мост» и из «моста»; перекаты в «мост» и из «моста»; кувырки вперед и назад. Выполнение комбинаций из изученных элементов. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.

4. Хореография

Теория: Формы музыкально-ритмического обучения. Позиции ног и рук. Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию.
Практика: Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах; вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу. Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки. Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras). Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок. Игры для развития чувства ритма, на определение мелодии, определение темпа, динамических оттенков. Разучивание дыхательных упражнений. Выполнение упражнений на релаксацию.

5. Акробатика

Теория: Правильное выполнение акробатических элементов, правильная постановка корпуса, ног и рук. Динамическое выполнение акробатических элементов.
Практика: Разучивание новых акробатических элементов; перекат с «моста» и обратно в «мост»; кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад), чередование элементов акробатики с прыжками; чередование элементов акробатики с равновесиями.

6. Техника эстетической гимнастики

Теория: Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.
Практика: Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики: волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; взмахи, сжатия; равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе; на всей стопе; прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места; повороты (вправо, влево); вращения: переступанием, скрестные. Совершенствование выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Обучение технике движения телом: сериям движений тела;

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

7. Участие в соревнованиях

Практика: Контрольное тестирование.

8. Подведение итогов за учебный год

Рабочая программа на 2019-2020 учебный год
3 год обучения

Задачи:

Обучающие:
- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучение новым специфическим упражнениям эстетической гимнастики;
- обучение амплитуде движений, экспрессии, плавности;
- обучение хореографическим навыкам, пластике.

Развивающие:
- развитие физических данных (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, быстрота и скорость реакции, выносливость);
- развитие чувства единства в команде;
- развитие творческих способностей, выразительности

Воспитательные:
- воспитание устойчивого интереса к систематичному занятию спортом;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

Ожидаемые результаты:

Предметные:
- знание правил составления комбинаций из изученных элементов;
- знание формы музыкально-ритмического обучения;
- знание техники выполнения дыхательных упражнений;
- знание правил выполнения упражнений на релаксацию;
- знание техники движения телом;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений по ОФП и СФП;
- выполнение в совершенстве комплекса упражнений эстетической гимнастики.

Метапредметные
- выполнение дыхательных упражнений;
- владение телом;
- выполнение упражнений на релаксацию;
- знание правил профилактики травматизма;
- знание влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

Личностные:
- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях по виду спорта эстетическая гимнастика.

Календарно-тематический план
3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Коли-чество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1,2				**127**	**Вводное занятие. ОФП**		
1			Теория Практика	1 1 1	Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности. Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП. Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: строй, шеренга, перестроение	с/з 1	Беседа
2			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: строй, шеренга, перестроение	с/з 1	
3			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: строй, шеренга, перестроение	с/з 1	Тестирование
4			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба на месте и в движении	с/з 1	

5			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба на месте и в движении	с/з 1	Тестирование
6			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: выравнивание; переход с шага на бег и обратно	с/з 1	
7			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: выравнивание; переход с шага на бег и обратно	с/з 1	Тестирование
8			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый	с/з 1	
9			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый	с/з 1	Тестирование
10			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: обычный бег	с/з 1	
11			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: обычный бег	с/з 1	Тестирование
12			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	
13			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: бег на 30 м. и 60 м.	с/з 1	Тестирование
14			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения	с/з 1	
15			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения	с/з 1	

16			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения	с/з 1	
17			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения	с/з 1	
18			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений по строевой подготовке: ходьба с переменой темпа, ритма и скорости движения	с/з 1	
19			Практика	3	Прыжки со скакалкой на время: бег, «двойные»	с/з 1	Тестирование
20			Практика	2	Прыжки со скакалкой на время: бег, «двойные»	с/з 1	
21			Практика	3	Прыжки со скакалкой на время: бег, «двойные»	с/з 1	Тестирование
22			Практика	3	Прыжки со скакалкой на время: бег, «двойные»	с/з 1	
23			Практика	3	Прыжки со скакалкой на время: бег, «двойные»	с/з 1	
24			Практика	3	Прыжки со скакалкой на время: бег, «двойные»	с/з 1	Тестирование
25			Практика	2	Прыжки со скакалкой на время: бег, «двойные»	с/з 1	
26			Практика	3	Прыжки со скакалкой на время: бег, «двойные»	с/з 1	
27			Практика	3	Прыжки со скакалкой на время: бег, «двойные»	с/з 1	
28			Практика	3	Прыжки со скакалкой на время: бег, «двойные»	с/з 1	Тестирование
29			Практика	3	Прыжки со скакалкой на время: бег, «двойные»	с/з 1	
30			Практика	2	Упражнения с «резиной» на силу рук и ног; упражнения на силу пресса; упражнения на силу спины; упражнения на силу у «шведской стенки»	с/з 1	
31			Практика	3	Упражнения с «резиной» на силу рук и ног; упражнения на силу пресса; упражнения на силу спины; упражнения на силу у «шведской стенки»	с/з 1	
32			Практика	3	Упражнения с «резиной» на силу рук и ног; упражнения на силу пресса; упражнения на силу спины; упражнения на силу у «шведской стенки»	с/з 1	Тестирование

33			Практика	3	Упражнения с «резиной» на силу рук и ног; упражнения на силу пресса; упражнения на силу спины; упражнения на силу у «шведской стенки»	с/з 1	Беседа
34			Практика	3	Упражнения с «резиной» на силу рук и ног; упражнения на силу пресса; упражнения на силу спины; упражнения на силу у «шведской стенки»	с/з 1	
35			Практика	2	Упражнения с «резиной» на силу рук и ног; упражнения на силу пресса; упражнения на силу спины; упражнения на силу у «шведской стенки»	с/з 1	Тестирование
36			Практика	3	Упражнения с «резиной» на силу рук и ног; упражнения на силу пресса; упражнения на силу спины; упражнения на силу у «шведской стенки»	с/з 1	
37			Практика	3	Упражнения с «резиной» на силу рук и ног; упражнения на силу пресса; упражнения на силу спины; упражнения на силу у «шведской стенки»	с/з 1	
38			Практика	3	Упражнения с «резиной» на силу рук и ног; упражнения на силу пресса; упражнения на силу спины; упражнения на силу у «шведской стенки»	с/з 1	
39			Практика	3	Упражнения с «резиной» на силу рук и ног; упражнения на силу пресса; упражнения на силу спины; упражнения на силу у «шведской стенки»	с/з 1	Тестирование
40			Практика	2	Упражнения с «резиной» на силу рук и ног; упражнения на силу пресса; упражнения на силу спины; упражнения на силу у «шведской стенки»	с/з 1	
41			Практика	3	Упражнения с «резиной» на силу рук и ног; упражнения на силу пресса; упражнения на силу спины; упражнения на силу у «шведской стенки»	с/з 1	
42			Практика	3	Прыжки со скакалкой на время: бег, «двойные»	с/з 1	
43			Практика	3	Прыжки со скакалкой на время: бег, «двойные»	с/з 1	Тестирование
44			Практика	3	Прыжки со скакалкой на время: бег, «двойные»	с/з 1	

2				**126**	**СФП**		
45			Теория Практика	1 1	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	Беседа
46			Практика	3	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	Тестирование
47			Практика	3	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	
48			Практика	3	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	
49			Практика	3	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	Тестирование
50			Практика	2	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	
51			Практика	3	Совершенствование выполнения связок из прыжков, соединение прыжка с равновесием, совершенствование выполнения динамических равновесий;	с/з 1	

52			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Тестирование
53			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
54			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Тестирование
55			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
56			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
57			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
58			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
59			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
60			Практика	2	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Тестирование
61			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Беседа
62			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
63			Практика	3	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	
64			Практика	3	Совершенствование выполнения акробатических	с/з 1	

					упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад		
65			Практика	2	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	Тестирование
66			Практика	3	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	
67			Практика	3	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	
68			Практика	3	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	Тестирование
69			Практика	3	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	
70			Практика	2	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	Тестирование
71			Практика	3	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	
72			Практика	3	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	
73			Практика	3	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	Тестирование
74			Практика	3	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	
75			Практика	2	Выполнение комбинаций из изученных элементов	с/з 1	
76			Практика	3	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	Тестирование
77			Практика	3	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	Беседа
78			Практика	3	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	

79			Практика	3	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	
80			Практика	2	Упражнения со скакалкой; прыжки со скакалкой	с/з 1	Тестирование
81			Практика	3	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		
82			Практика	3	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		Тестирование
83			Практика	3	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		
84			Практика	3	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		Тестирование
85			Практика	2	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов		
86			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
87			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	Тестирование
88			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: стойка на носках; переднее равновесие	с/з 1	
89			Практика	3	Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в мост и из моста; перекаты в мост и из моста; кувырки вперед и назад	с/з 1	Тестирование
4				**100**	**Хореография**		
90			Теория Практика	1 1	Формы музыкально-ритмического обучения. Позиции ног и рук. Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию. Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний	с/з 1	
91			Практик	3	Совершенствование техники	с/з 1	Тестирова

			а		выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах		ние
92			Практика	3	Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах	с/з 1	
93			Практика	3	Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах	с/з 1	Тестирование
94			Практика	3	Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах	с/з 1	
95			Практика	2	Вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях	с/з 1	Тестирование
96			Практика	3	Вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях	с/з 1	
97			Практика	3	Вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях	с/з 1	
98			Практика	3	Вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях	с/з 1	
99			Практика	3	Вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях	с/з 1	
100			Практика	2	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу	с/з 1	

101			Практика	3	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу	с/з 1	
102			Практика	3	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу	с/з 1	
103			Практика	3	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу	с/з 1	
104			Практика	3	Маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу	с/з 1	
105			Практика	2	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки	с/з 1	
106			Практика	3	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки	с/з 1	
107			Практика	3	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки	с/з 1	
108			Практика	3	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки		
109			Практика	3	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки		
110			Практика	2	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки		
111			Практика	3	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине,		

					адажио, прыжки		
112			Практика	3	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки		
113			Практика	3	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки		
114			Практика	3	Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки	с/з 1	
115			Теория Практика	1 1	Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).	с/з 1	
116			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).	с/з 1	
117			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).	с/з 1	
118			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras).	с/з 1	
119			Практика	3	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
120			Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
121			Практика	3	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
122			Практика	3	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
123			Практика	3	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
124			Практика	3	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
125			Практика	2	Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок	с/з 1	
5				**104**	**Акробатика**		
126			Практика	3	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	

127			Практика	3	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
128			Практика	3	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
129			Практика	3	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
130			Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
131			Практика	3	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
132			Практика	3	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
133			Практика	3	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
134			Практика	3	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
135			Практика	2	Разучивание новых акробатических элементов	с/з 1	
136			Практика	3	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
137			Практика	3	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
138			Практика	3	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
139			Практика	3	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
140			Практика	2	Перекат с «моста» и обратно в «мост»	с/з 1	
141			Практика	3	Чередование элементов акробатики с равновесиями; чередование элементов акробатики с элементами «пластики»	с/з 1	
142			Практика	3	Чередование элементов акробатики с равновесиями; чередование элементов акробатики с элементами «пластики»	с/з 1	
143			Практика	3	Чередование элементов акробатики с равновесиями; чередование элементов акробатики с элементами «пластики»	с/з 1	
144			Практика	3	Чередование элементов акробатики с равновесиями; чередование элементов акробатики с элементами «пластики»	с/з 1	
145			Практика	2	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	

146			Практика	3	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
147			Практика	3	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
148			Практика	3	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
149			Практика	3	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
150			Практика	2	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
151			Практика	3	Кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад)	с/з 1	
152			Практика	3	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
153			Практика	3	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
154			Практика	3	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
155			Практика	2	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
156			Практика	3	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
157			Практика	3	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
158			Практика	3	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
159			Практика	3	Чередование элементов акробатики с прыжками	с/з 1	
160			Практика	2	Чередование элементов акробатики с равновесиями	с/з 1	
161			Практика	3	Тренировка дыхания во время элементов акробатики	с/з 1	
162			Практика	3	Тренировка дыхания во время элементов акробатики	с/з 1	
6				**34**	**Техника эстетической гимнастики**		
163			Теория Практика	1,5 1,5	Совершенствование выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере	с/з 1	
164			Практика	3	Совершенствование выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере	с/з 1	

165			Практика	2	Вращения: переступанием, скрестные	с/з 1	
166			Практика	3	Вращения: переступанием, скрестные	с/з 1	
167			Практика	3	Прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места	с/з 1	
168			Практика	3	Прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места	с/з 1	
169			Практика	3	Равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе; на всей стопе	с/з 1	
170			Практика	2	Равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе; на всей стопе	с/з 1	
171			Практика	3	Равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват»	с/з 1	
172			Практика	3	Равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват»	с/з 1	
173			Практика	3	Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики: волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; взмахи, сжатия	с/з 1	
174				3	Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики: волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; взмахи, сжатия		
7				**14**	**Соревнования. Контрольное тестирование**		
175			Практика	2	Сдача контрольных нормативов	с/з 1	Соревнования. Контрольные нормативы
176			Практика	3	Сдача контрольных нормативов	с/з 1	Соревнования. Контрольные

							нормативы
177			Практика	3	Сдача контрольных нормативов	с/з 1	Соревнования. Контрольные нормативы
178			Практика	3	Сдача контрольных нормативов	с/з 1	Соревнования. Контрольные нормативы
179			Практика	3	Сдача контрольных нормативов	с/з 1	Соревнования. Контрольные нормативы
8				**2**	**Подведение итогов за учебный год**		
180			Практика	2	Подведение итогов за учебный год	с/з 1	беседа

Содержание программы
3-ий год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение, функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека. Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика: Ходьба на полупальцах и подъёмах; шаги, перекатный шаг, высокий шаг, на полупальцах, мягкий, высокий, острый. Совершенствование выполнения упражнений для развития скорости: обычный бег, бег на 30 м. и 60 м; бег с переменой темпа, ритма и скорости движения; бег с высоким подниманием бедра, с захлестом, с выбрасыванием ног вперед и назад; бег пружинистый, галоп, на полупальцах. Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений для: рук и плечевого пояса; ног; шеи и туловища; мышц голени и стопы; для развития быстроты, ловкости; общей выносливости. Совершенствование выполнения упражнений на прыгучесть: выпрямившись; прогнувшись; со сменой ног (спереди, сзади); прыжки со скакалкой на время: бег, «двойные»; упражнения с «резиной» на силу рук и ног; упражнения на силу пресса; упражнения на силу спины; упражнения на силу у «шведской стенки».

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Правила составления комбинаций из изученных элементов. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений в равновесии.

Практика: Совершенствование выполнения упражнений в равновесии: боковое равновесие, переднее равновесие в шпагате; равновесие с ногой назад; связки равновесий; изучение новых элементов и комбинаций. Динамические равновесия. Совершенствование выполнения акробатических упражнений: Перевороты в «мост» и из «моста»; перекаты в «мост» и из «моста»; кувырки вперед и назад. Выполнение комбинаций из изученных элементов. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов.

4. Хореография

Теория: Формы музыкально-ритмического обучения. Позиции ног и рук. Техника выполнения дыхательных упражнений. Упражнения на релаксацию.

Практика: Совершенствование техники выполнения: позиций рук и ног, полуприседаний, больших приседаний; подъемов на полупальцах; вытягивания ноги в 3-х направлениях; маленький бросок ноги по I, III и V позициям в трех направлениях; вытягивание ноги, соединенное с полуприседанием по I, III и V позициям; полукруг ногой по полу вперед и назад, по четвертям и по полукругу. Экзерсис у «шведской» стенки, экзерсис на середине, адажио, прыжки. Совершенствование выполнения упражнений для рук, корпуса, головы (Port de bras). Разучивание и отработка музыкально-гимнастических постановок. Игры для развития чувства ритма, на определение мелодии, определение темпа, динамических оттенков. Разучивание дыхательных упражнений. Выполнение упражнений на релаксацию.

5. Акробатика

Теория: Правильное выполнение акробатических элементов, правильная постановка корпуса, ног и рук. Динамическое выполнение акробатических элементов.

Практика: Разучивание новых акробатических элементов; перекат с «моста» и обратно в «мост»; кувырок вперёд и назад, переворот через подъёмы(вперёд и назад); чередование элементов акробатики с прыжками; чередование элементов акробатики с равновесиями; чередование элементов акробатики с элементами «пластики»; тренировка дыхания во время элементов акробатики.

6. Техника эстетической гимнастики

Теория: Техника выполнения элементов эстетической гимнастики. Комплекс упражнений эстетической гимнастики. Основы техники и методы обучения сериям движений тела.

Практика: Совершенствование техники выполнения упражнений эстетической гимнастики: волны: вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные; взмахи, сжатия; равновесия: «пассе» на всей стопе, равновесие «захват», равновесие на всей стопе с помощью рук, с наклоном корпуса вперед, равновесие на одной стопе; на всей стопе; прыжки: на 2-х ногах, подскок на одной, толчком, ноги врозь, ноги вместе, толчком одной с места; повороты (вправо, влево); вращения: переступанием, скрестные. Совершенствование выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере. Обучение технике движения телом: сериям движений тела; соединениям элементов и движений тела; непрерывности движений тела; разнообразию в использовании силы, динамики, темпе внутри движения и сериях движений; технике целостных движений, единстве.

7. Участие в соревнованиях

Практика: Контрольное тестирование.

8. Подведение итогов за учебный год

Оценочные и методические материалы

На занятиях используется словесный, наглядный и практический метод обучения; основные приемы – рассказ, беседа, практическая работа, показ, творческая работа, игровой элемент.

Используются такие современные педагогические технологии, как личностно-ориентированные технологии (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и

индивидуальных возможностей обучающихся), здоровьесберегающие и игровые технологии (регулярное проведение игр и упражнений для снятия напряжения глаз, мышечной усталости, снятия психического напряжения).

В процессе обучения в качестве методов контроля используются: тестирование, срезы физической подготовленности обучающихся, результаты участия в соревнованиях, рост уровня дисциплины, навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации, присвоение разрядов, стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Выделяется четыре этапа контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения обучающегося к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме анкетирования, педагогического наблюдения, тестирования. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала Программы и развития личностных качеств обучающихся. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, тестирование. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года, в форме тестирования, контрольных испытаний, конкурсов и спортивных соревнований. Результат может фиксироваться в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по Программе – проверка освоения Программы, учет изменений качеств личности каждого обучающегося. Формы – тестирование, контрольные испытания, конкурсы, спортивные соревнования. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование. Результаты заносятся в карту наблюдений педагога; фиксируются в виде фотоматериалов, грамот, дипломов.

Основной формой предъявления результата являются результаты, показанные обучающимися на соревнованиях и танцевальных конкурсах различного уровня.

Список используемой литературы

1. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания - Москва: «Просвещение», 2007 г.
2. П.Мартен. Спортивная гимнастика: Пер с фр. П. Мартен - М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004 г. - (Уроки спорта).
3. В.П.Коркин., В.И.Аракчеев. Акробатика: Каноны терминологии - М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
4. Сара Розенцвейг. Красота – в здоровье - Москва: «Физкультура и спорт», 1985 г.
5. Ю.А.Пеганов, Л.А.Березина. Позвоночник гибок – тело молодо - Москва: «Советский спорт», 1991 г.
6. В.М.Качашкин. Физическое воспитание в начальной школе - М.: «Просвещение», 1983 г.