## УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ

# МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

ОДОБРЕНО:	УТВЕРЖДАЮ:
Методическим советом	Директор
МБУДО «ЦДЮТ»	МБУДО «ЦДЮТ»
Протокол № 4	Е.В. Сухинина
от «10» октября 2023 г.	Приказ № 178 от «10»октября 2023 г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

# «Партерная гимнастика» творческого объединения «Шоу-балет «Культурная революция»

Направленность – художественная Срок реализации программы – 2 года Тип программы - общеразвивающая Вид программы - модифицированная Уровень - стартовый Возраст обучающихся 5-8лет

Составитель: Утюпина Дарья Александровна, педагог дополнительного

образования

## 1. Комплекс основных характеристик программы

#### 1.1. Пояснительная записка

#### Нормативно-правовая основа программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Старт» составлена в соответствии с:

- 1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- 2. Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- 3. <u>Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;</u>
- 4. Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- 5. <u>Национальным проектом «Образование» ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);</u>
- 6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- 7. <u>Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;</u>
- 8. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- 9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 10. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- 11. <u>Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;</u>
- 12. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- 13. Приказом Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- 14. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 15. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-3PK/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- 16. Распоряжением Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- 17. Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- 18. Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- 19. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- 20. Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- 21. Письмом Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
  - 22. Уставом МБУДО «ЦДЮТ» г. Керчи;
- 23. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа является **модифицированной** и составлена на основе программ, учебно-методических пособий: Вагановой А.Я. «Основы классического танца», Гусева Г.П. «Методика преподавания народного танца», Никитина В.Ю. «Модерн-джаз танец», Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей».

Партерная гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе партерной гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к детей разных возрастов **МКТООНЖОМЕОВ** основные направления гимнастики. Впервые решена проблема целостного подхода к программе обучения, прослеживается преемственность обучения, этапов предусматривается создание условий для социальной реализации и достижения физического совершенствования обучающихся. Программа предусматривает углубленное изучение партерной гимнастики, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся.

Актуальность программы по партерной гимнастике в том, что в настоящее время объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Партерная формирует обучающихся здоровый жизненный гимнастика y способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям.

целесообразность программы Педагогическая заключается воспитании моральных качеств, чувства высоких коллективизма, дисциплинированности И трудолюбия. Важную роль нравственном воспитании детей играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Они оказывают благотворное влияние на развитие не только физическое, но и интеллектуальное, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и находящихся рядом с ним речевых центров.

Данная программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания — эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Именно в детстве у детей формируются эталоны красоты, накапливается опыт деятельности, от которого во многом зависит их последующее общее развитие.

**Отличительные особенности** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Партерная гимнастика» от уже существующих в этой области заключаются в том, что:

- направлена на развитие: двигательной культуры (правильная осанка, красивая походка, координация движений, развитие ритмичности и пластичности), на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.
- -данная дополнительная общеобразовательная программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач тематического блока, а не общепринятое описание системы работы.

Язык обучения по программе ведется на русском языке.

Адресат программы: девочки в возрасте 5-8 лет.

Программа предполагает решение образовательных, воспитательных и развивающих задач с учётом возрастных и индивидуальных особенностей развития учащихся.

**Объем программы.** Объем стартового уровня рассчитан на два учебных года: 1 год обучения стартового уровня (31 неделя) 93 часа для каждой группы. Второй год обучения стартового уровня (36 недель) 108 часов. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 201 час (67 недель).

## Срок реализации программы.

Срок реализации программы составляет 2 года.

Количество часов на первый год обучения стартового уровня на каждую группу – 93 (31 неделя, начало учебного года с 10 октября, окончание в мае).

Количество часов на второй год обучения стартового уровня на каждую группу – 108 (36 недель, начало учебного года с сентября, окончание в мае

Таблица 1

# Реализация программы.

Уровень обучения	Год обучения	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Объем Программы	Возраст обучающихся
Группа № 1 Стартовый	1 год обучения	15 человек	3 часа	93 часа	5лет
Группа № 2 Стартовый	1 год обучения	15 человек	3 часа	93 часа	6–8 лет
Группа № 3 Стартовый	1 год обучения	15 человек	3 часа	93 часа	6–8 лет
Стартовый	2 год обучения	15 человек	3 часа	108 часов	6–8 лет

**Уровень программы** – **стартовый,** так как предполагает использование и реализацию общедоступных универсальных форм организации материала по хореографии, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

Эмоционально-творческое развитие: пластические и ритмические этюды, развитие эмоциональной выразительности, фантазии ребенка. Танцевальноритмическая гимнастика: игроритмика, игрогимнастика, музыкальности, общей физической ритмичности, подготовки. Азбука хореографии: изучение обязательных элементов хореографии с игровыми моментами и импровизацией, развитие танцевальных данных. Постановочная работа: знакомство с основными рисунками в танце, постановка детского танца.

**Формы обучения и виды занятий, наполняемость групп.** Обучение по программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме. Занятия проводятся в группах, наполняемость составляет до 15 человек, состав постоянный.

В Программе использованы приоритетные формы занятий: интегрированные, интегрированные с элементами импровизации, индивидуальные. В репетиционно-постановочные занятия педагог включает количество разделов программы самостоятельно, интегрируя их в зависимости от сложности постановки танца или его тематики.

**Особенности организации образовательного процесса.** Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей детей, и на основе дифференцированного подхода.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии: фронтальная; в парах; групповая; индивидуально—групповая; ансамблевая.

#### Режим занятий.

Занятия проводятся согласно расписанию-

В первый год обучения – 3 занятия по 1 часу в неделю, академический час:

- для группы № 1- 30 минут,
- для групп № 2 и № 3- 45 мин.

Во второй год обучения -3 занятия по 1 часу в неделю на каждую группу, академический час 45 минут,

# 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы**— способствовать созданию прочной основы для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширению двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи программы. Работа с детьми традиционно осуществляется в трех направлениях, они конкретизируются в решении следующих задач:

#### Обучающие:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- давать знания о принципах выполнения основных элементов гимнастики;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;

- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов);
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цельрезультат».

#### Развивающие:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки.

#### Воспитательные:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

# 1.3. Воспитательный потенциал программы

<u>Цель воспитательной</u> работы в творческом объединении – личностное развитие обучающихся.

#### Основные задачи:

- формировать общероссийскую гражданскую идентичность, патриотизм;
- обеспечить необходимые условия для личностного развития;
- укрепить здоровье обучающихся;
- способствовать профессиональному самоопределению и творческому труду детей;
- -способствовать социальной защите, поддержке и адаптации к жизни в обществе;
- способствовать социализация детей;
- работать с семьей;
- формировать общую культуру;
- способствовать организации содержательного досуга обучающихся.

Для решения реальных проблем сообщества страны, учащиеся привлекаются к получению знаний, через включение в коллективные общественно полезные практики, мероприятия такие, как: концерты ко Дню защитника Отечества, Международному женскому дню, воссоединения Крыма с Россией, Дню Победы, Дню России, Дню народного единства, на которых демонстрируют все свое мастерство и достижения. Ежегодно обучающиеся

принимают участие в международных конкурсах и фестивалях, благотворительных концертах.

Подробный перечень мероприятий отражен в Плане воспитательной работы творческого объединения на учебный период в Приложении 5.

<u>В результате</u> проведения воспитательной работы будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повысится интерес к занятиям и уровню личностных достижений обучающихся, повысится уровень активного участия родителей в работе объединения.

# 1.4. Содержание Программы

Таблица 2

Учебный план 1 года обучения

No	Название раздела,		<u>п т тода</u> Соличество	Формы аттестации/	
п/п	темы	Всего	Теория	Практика	контроля
1.	Вводное занятие		<u> </u>	<u> </u>	*
1.1.	Вводное занятие	1	1		Диагностика, опрос
2.	Упражнения для разминк	И			<u> </u>
2.1.	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	4	-	4	Педагогическое наблюдение
2.2.	Ритмические упражнения	3	-	3	Педагогическое наблюдение
2.3.	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	4	-	4	Педагогическое наблюдение
3.	Комплексы упражнений п	артерно	й гимнаст		
3.1.	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	8	-	8	Педагогическое наблюдение
3.2.	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	10	-	10	Педагогическое наблюдение
3.3.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	10	-	10	Педагогическое наблюдение
3.4.	Упражнения для развития танцевального шага	10	-	10	Педагогическое наблюдение
3.5.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	9	-	9	Педагогическое наблюдение
3.6.	Упражнения для развития гибкости позвоночника	10	-	10	Педагогическое наблюдение

3.7.	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	8	-	8	Педагогическое наблюдение
3.8.	Комплексы упражнений партерной гимнастики	12	-	12	Педагогическое наблюдение
4.	Открытые занятия				
4.1.	Открытые занятия, концертная деятельность	4	-	4	Диагностика, опрос, концерт
	Итого:	93	1	92	

# Содержание учебного плана Раздел 1. Вводное занятие

## Тема 1.1. Вводное занятие(1ч)

### Содержание материала:

<u>Теория.</u>Знакомство с коллективом. Вступительная беседа, в которой раскрываются цели и задачи программы. Основные правила безопасности дорожного движения «Азбука дорожного движения». Знакомство обучающихся объединения с программой, требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически).

<u>Практика.</u>Обучение поклону (приветствие - прощание). Тестирование физических качеств обучающихся. Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка...).

<u>Методическое обеспечение.</u>Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврик.

Формы аттестации/контроля Диагностика, опрос.

## Раздел 2. Упражнения для разминки(11ч)

# Тема 2.1. Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях.

## Содержание материала:

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

<u>Практика.</u> Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

- -головы повороты, наклоны;
- -рук поднимание, опускание перед собой, над головой;
- -с хлопком, за спиной;
- -круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- -вращательные и сгибательные движения кистями;
- -корпуса повороты, наклоны влево, вправо;
- -ногами с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# Тема 2.2. Ритмические упражнения (на середине и по кругу)

## Содержание материала:

<u>Теория.</u> Развитие и укрепление мышцы тела. Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали). Музыка и ее характер – варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III). Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно- танцевальная, танцевально-образная) – упражнения по кругу, на середине зала.

## Практика

- 1. Упражнения на гибкость и силу:
- пассивно- маховые, пружинные движения;
- мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
- мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- мышцыспины;
- мышцыбрюшногопресса;
- мышцыголени и стопы;
- мышцыбедра;
- 2.Складка (стоя, сидя).
- 3.Шпагаты.
- 4. Упражнениянаразвитиебыстроты:
- скакалка, бег с ускорением;
- упражнения с увеличением амплитуды движения.
- 5. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.
- 6. Упражнениянаразвитиеловкости:
- статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.
- 7. Специальнаяфизическаяподготовка.

### Видышаговнаполупальцах:

- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (с приставкой) вправо, влево;
- вперед, назад;
- скрестный;
- в полуприседенаносках;
- перекатный;
- в противоходе;

галоп.

#### Видыбега:

- наполупальцах;
- высокий;
- назад;
- бокомскрестно.

#### Наклоны:

- вперед, в сторону, назад.
- 8. Упражнения в равновесии на баланс:
- стойка на носках на двух, на одной ноге;
- переход с одной ноги на другую с носка на носок;
- равновесия (рис.1).
- 9. Волны:
- волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
- волнавперед, назад, боковая.
- 10. Вращения
- переступанием;
- вольтовые;
- поворотнатрехшагах;
- наоднойноге;
- надвухбезшага;
- шэнэ;
- пивоты.

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# **Тема 2.3. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела** *Содержание материала:*

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. Напряжение и расслабление мышц

- шеи;
- ног;
- рук;
- всего корпуса.

Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги. <u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# Раздел 3. Комплексы упражнений партерной гимнастики(77ч)

# **Тема 3.1.Упражнения** для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

Содержание материала:

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в І позиции ног;

- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# **Тема 3.2.Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава**

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

*Практика*. В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

— упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

—сед на пол между стопами ног.

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# **Тема 3.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра**

Содержание материала:

**Теория.** Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса

вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# Тема 3.4. Упражнение для развития танцевального шага

# Содержание материала:

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на животе:

— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на  $90^{\circ}$  с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» продольный, поперечный.

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

<u>Формы аттестации/контроля</u> Педагогическое наблюдение.

# Тема 3.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

## Содержание материала:

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине:

- поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);
- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- —отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

<u>Формы аттестации/контроля</u> Педагогическое наблюдение.

# Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника

#### Содержание материала:

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

#### В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

— поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# Тема 3.7.Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

#### Содержание материала:

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

*Практика*. В положении лежа на животе:

— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;

- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- —прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# Тема 3.8.Комплексы упражнений партерной гимнастики

Содержание материала:

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

<u>Практика.</u> Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

### Раздел 4. Открытые занятия(4ч)

# Тема 4.1. Открытые занятия, концертная деятельность.

Содержание материала:

<u>Теория.</u>Правила поведения на сценической площадке и за кулисами.

Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения.

<u>Практика.</u> Открытые уроки для родителей. Участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

*Методическое обеспечение*. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

Таблица 3

# Учебный план 2 года обучения

№	Название раздела,	K	Соличество	Формы аттестации/	
п/п	темы	Всего	Теория	Практика	контроля
1.	Вводное занятие				
1.1.	Вводное занятие	1	1		Диагностика, опрос
2.	Упражнения для разминк	И			
2.1.	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	4	-	4	Педагогическое наблюдение
2.2.	Ритмические упражнения	4	-	4	Педагогическое наблюдение
2.3.	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	5	-	5	Педагогическое наблюдение
3.	Комплексы упражнений п	артерно	й гимнаст	ики	
3.1.	Упражнения для эластичности мышц	10	-	10	Педагогическое наблюдение

			1		i
	стопы, растяжения				
	ахилловых сухожилий,				
	подколенных мышц и				
	СВЯЗОК				
3.2.	Упражнения для развития	13	-	13	Педагогическое
	выворотности ног,				наблюдение
	подвижности и гибкости				
	коленного сустава				
3.3.	Упражнения для развития	11	-	11	Диагностика, опрос
	подвижности				
	тазобедренных суставов и				
	эластичности мышц бедра				
3.4.	Упражнения для развития	12	-	12	Педагогическое
	танцевального шага				наблюдение
3.5.	Упражнения для	9	-	9	Педагогическое
	укрепления мышц				наблюдение
	брюшного пресса				
3.6.	Упражнения для развития	11	-	11	Педагогическое
	гибкости позвоночника				наблюдение
3.7.	Упражнения для	9	-	9	Педагогическое
	укрепления мышц плеча и				наблюдение
	предплечья				
3.8.	Комплексы упражнений	15	-	15	Педагогическое
	партерной гимнастики				наблюдение
4.	Открытые занятия				
4.1.	Открытые занятия,	4	-	4	Диагностика, опрос,
	концертная деятельность				концерт
	Итого:	108	1	107	

# Содержание учебного плана Раздел 1. Вводное занятие

## Тема 1.1. Вводное занятие (1ч)

Содержание материала:

<u>Теория.</u>Знакомство с коллективом. Вступительная беседа, в которой раскрываются цели и задачи программы. Основные правила безопасности дорожного движения «Азбука дорожного движения». Знакомство обучающихся объединения с программой, требованиями к внешнему виду, форме одежды (обувь, костюм, прически).

<u>Практика.</u>Обучение поклону (приветствие - прощание). Тестирование физических качеств обучающихся. Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка...).

<u>Методическое обеспечение.</u>Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврик.

Формы аттестации/контроля Диагностика, опрос.

# Раздел 2. Упражнения для разминки (13ч)

Тема 2.1. Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях.

#### Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

<u>Практика.</u> Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

- -головы повороты, наклоны;
- -рук поднимание, опускание перед собой, над головой;
- -с хлопком, за спиной;
- -круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- -вращательные и сгибательные движения кистями;
- -корпуса повороты, наклоны влево, вправо;
- -ногами с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

## Тема 2.2. Ритмические упражнения (на середине и по кругу)

### Содержание материала:

<u>Теория.</u> Развитие и укрепление мышцы тела. Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии, диагонали). Музыка и ее характер — варианты музыкального сопровождения, характер музыки (веселый, печальный, плавный, обрывистый, медленный, быстрый и т.д.), музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4. Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Основы хореографии: изучение позиций ног (I, II, III, VI), рук (подготовительное положение, I, II, III). Ритмические упражнения под музыку: разминка (спортивно- танцевальная, танцевально-образная) — упражнения по кругу, на середине зала.

#### Практика

- 11. Упражнения на гибкость и силу:
- пассивно- маховые, пружинные движения;
- мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
- мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);
- мышцыспины;
- мышцыбрюшногопресса;
- мышцыголени и стопы;
- мышцыбедра;
- 12. Складка (стоя, сидя).
- 13. Шпагаты.
- 14. Упражнениянаразвитиебыстроты:
- скакалка, бег с ускорением;
- упражнения с увеличением амплитуды движения.
- 15. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца

### на фоне усталости.

- 16. Упражнениянаразвитиеловкости:
- статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.
- 17. Специальнаяфизическаяподготовка.

#### Видышаговнаполупальцах:

- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (с приставкой) вправо, влево;
- вперед, назад;
- скрестный;
- в полуприседенаносках;
- перекатный;
- в противоходе;
- галоп.

#### Видыбега:

- наполупальцах;
- высокий;
- назад;
- бокомскрестно.

#### Наклоны:

- вперед, в сторону, назад.
- 18. Упражнения в равновесии на баланс:
- стойка на носках на двух, на одной ноге;
- переход с одной ноги на другую с носка на носок;
- равновесия (рис.1).
- 19. Волны:
- волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
- волнавперед, назад, боковая.

#### 20. Вращения

- переступанием;
- вольтовые;
- поворотнатрехшагах;
- наоднойноге;
- надвухбезшага;
- шэнэ;
- пивоты.

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# **Тема 2.3. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела** *Содержание материала:*

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

*Практика*. Напряжение и расслабление мышц

- шеи; — ног;
- рук;
- всего корпуса.

Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги. <u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# Раздел 3. Комплексы упражнений партерной гимнастики (90ч)

# **Тема 3.1.Упражнения** для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

Содержание материала:

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в І позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# **Тема 3.2.Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава**

Содержание материала:

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

— упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

В положении стоя на коленях:

— сед на пол между стопами ног.

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# **Тема 3.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра**

Содержание материала:

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

#### Практика. В положении лежа на спине:

- поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
- легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

#### В положении сидя:

- наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
- поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
- упражнение «лягушка» касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
- упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
- подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
- отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса

вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

<u>Формы аттестации/контроля</u> Педагогическое наблюдение.

## Тема 3.4. Упражнение для развития танцевального шага

## Содержание материала:

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

*Практика*. В положении лежа на животе:

— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

#### В положении лежа на спине:

- подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
- подъем ноги на  $90^{\circ}$  с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
- растяжка поднятой вперед-вверх ноги на  $180^{\circ}$  (с посторонней помощью).

#### В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
- наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
- виды «шпагатов» продольный, поперечный.

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# Тема 3.5.Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

#### Содержание материала:

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине:

— поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;

- подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);
- одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
- забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
- приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

### В положении сидя:

- упражнение «ножницы» поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- —отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

### Тема 3.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника

# Содержание материала:

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

#### В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

#### В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

#### В положении упора на коленях:

— поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# Тема 3.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

Содержание материала:

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. В положении лежа на животе:

— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;
- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- —прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# Тема 3.8. Комплексы упражнений партерной гимнастики

Содержание материала:

*Теория*. Развитие и укрепление мышцы тела.

<u>Практика.</u> Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

<u>Методическое обеспечение</u>. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

# Раздел 4. Открытые занятия (4ч)

# Тема 4.1. Открытые занятия, концертная деятельность.

Содержание материала:

*Теория*. Правила поведения на сценической площадке и за кулисами.

Диагностика усвоения программного материала, физических возможностей детей, тестовые упражнения.

<u>Практика.</u> Открытые уроки для родителей. Участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

*Методическое обеспечение*. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврики, магнитофон.

<u>Формы аттестации/контроля:</u> Диагностика, опрос, концерт

# 1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты обучения по программе стартового уровня:

• обучающие. Обучающиеся будут:

- знать приемы самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- знать навыки правильного выполнения движений в области партерной гимнастики;
- развивающие. У обучающихся будут развиты:
- физические данные, координация движений;
- музыкально-ритмические навыки;
- активность и самостоятельность общения;
- творческое мышление средствами хореографии;
- воспитательные. У обучающихся будет:
- сформирована общая культура личности ребенка;
- сформирована потребность здорового образа жизни;
- воспитан патриотизм.

## Результаты достижения цели:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах изучения хореографии;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, верить в себя;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- проявлять инициативу и активность в помощи одногруппникам;
- учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению, осуществлять взаимный контроль;
- оценивать свое поведение и поведение окружающих.

# Программные требования к уровню воспитанности, у учащихся будет:

- •сформирован устойчивый интерес к партерной гимнастике;
- будут воспитаны такие личностные качества, как настойчивость в преодолении трудностей, ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- сформировано и развито чувство ответственности за выполняемое дело, как необходимое условие успешной артистической деятельности в хореографическом коллективе;
- воспитана культура общения со сверстниками и взрослыми, чувство коллективизма;
- воспитана культура поведения на сцене и во время массовых мероприятий;
- •воспитана аккуратность и бережное отношение к концертным костюмам, эстетика внешнего вида на хореографических занятиях.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

# 2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график построен исходя из следующего:

- Начало учебного года:
- стартовый уровень первого года обучения 10 октября, конец учебного года 31 мая;
- стартовый уровень второго года обучения 01сентября, конец учебного года 31 мая;
- Начало учебных занятий не ранее 09:00 ч, окончание не позднее 20:00 ч.
- Продолжительность учебного года:
- стартовый уровень первого года обучения –31 неделя;
- стартовый уровень второго года обучения –36 недель.
- Объём программы 2 года, 67 недель, 201 час:
- стартовый уровень первого года обучения 1 год, 31 неделя, 93 часа;
- стартовый уровень второго года обучения 1 год, 36 недель, 108 часов.
- Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ЦДЮТ».
- Каникулы с 01 января по 07 января, занятия не проводятся.

# Календарный учебный график групп стартового уровня первого года обучения.

Месяц	Сен	тябј	рь	Oı	ктя	брь	•		Ноя	брь			Дека	абрі	•	2	Янва	рь	Фе	врал	Ь		M	арт			Ап	рель			Ma	й			
Недели обучения					1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0		1 2	13	14	15	16	17	1 8	1 9	20	21	2 2	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1 год обучения Группа №1					3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1 год обучения Группа №2					3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1 год обучения Группа №3					3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Аттестация/ Форма контроля					ая ди	коді І Іагн Ика	10						ди: кол зан		ості от, іе,	ика 0	ткрь	асс- ытое												Итогое диагно (откры заняти отчетн концер конкур фестив		пгнос крыт ятие иетнь ицерт икурс	тика ое , , , , ,		
1 год обучения: 93 часа на каждую группу					9				1:	2	•		1	2			9			12	2	•		1	2			,	15	•	•			2	

Объем занятий творческого объединения «Партерная гимнастика» стартовый уровень 1 год обучения - 93 часа.

# Календарный учебный график стартового уровня второго года обучения.

Месяц		Сен	гяб	рь		Ок	тяб	брь		Ноябрь					Дек	абр	Ь	Январь			,	Фе	врал	ΙЬ		Март					Ап	рель				Май				
Недели обучения	1	2	3	4	5		6	7	3 9	)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	١	20	21	22	2.	3 24	4 25	5 2	26	27	28	29	30	31	1	32	33	34	35	36
2 год обучения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Аттестация/ Форма контроля		ходн иагн		ика											ди ко за		ост рт, ие,	тик:	чная а (к откр ие)	слас																	диа (от зан отч кон кон	огова крыт ятие ятие нцерт нкуро	тик: гое ый г,	a
2 год обучения: 108 часов		1	12				12				1	2			]	12			9	9			1	2				12					15		·			1	12	

Объем занятий творческого объединения «Партерная гимнастика» стартовый уровень 2 год обучения - 108 часов.

## 2.2 Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение. Важным условием выполнения Программы является достаточный уровень технического обеспечения. Для обеспечения образовательного процесса в наличии специальный зал, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (температурный режим, световой режим и т. д.): зеркала, тренировочные станки; стулья и стол для педагогов, шкафы для хранения учебной литературы.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

Требования к специальной одежде: фирменное трико, шорты коллектива, балетки, теплые гетры; костюмы.

### Информационное обеспечение:

- 1. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития, 2013.
- 2. Шарова Н.И. Детский танец. СПб.: Планета музыки, 2015
- 3.Цорн А. Грамматика танцевального искусства и хореографии. СПб: Лань, Планета музыки, 2013

Интернет-источники

- 1. Российский общеобразовательный портал, единое окно доступа к образовательным ресурсам. <u>URL:http://window.edu.ru</u>
- 2.Сайт издательского дома. «Первое сентября» <u>URL:www.1september.ru</u>
- 3.Учебно-методический кабинет<a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/marina-genadevna-petrova/zanjatija-po-horeografi.html?ysclid=ln0f2kkigr692318665">https://ped-kopilka.ru/blogs/marina-genadevna-petrova/zanjatija-po-horeografi.html?ysclid=ln0f2kkigr692318665</a>
- 4. *Единый Урок*.рф интернет-портал для проведения Единых уроков и образовательных мероприятий, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации. URL: <a href="https://www.xn--d1abkefqip0a2f.xn--p1ai">https://www.xn--d1abkefqip0a2f.xn--p1ai</a>
- <u>5.</u>Образовательный портал ООО « Инфоурок» https://infourok.ru/?ysclid=ln0ewr937y349668935

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий нормам профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденных Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

#### Методическое обеспечение.

Обучение по программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- 1. Наглядный.
- а) непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку;
- б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном примере;

- в) использование материалов, различных приспособлений при объяснении;
- г) дидактическая игра;
- 2. Словесный.

Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

3. Практический.

Разделение упражнения на части с последовательным (по мере освоения) объединением в целостное действие.

- 4. Стимулирование.
- 5. Анализ конкретной ситуации.
- 6. Создание ситуации успеха.
- 7. Метод рефлексии.

## Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- репродуктивный метод обучения;
- частично поисковый метод обучения.

Программа по характеру деятельности является деятельностно-творческой; по уровню освоения – специализированной.

Реализация данной программы предполагает осуществление образовательной деятельности на следующих принципах:

- принцип дидактики (построение учебного процесса от простого к сложному).
- -Принцип актуальности (предлагает максимальную приближенность содержания программы к реальным условиям деятельности детского объединения).
- Принцип системности (подразумевает систематическое проведение занятий).
- Принцип творчества и успеха индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности детей. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

## Педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология игровой деятельности;
- здоровьесберегающие технологии.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие; занятие – игра; открытое занятие; класс – концерт; репетиция; постановочная репетиция.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

# Алгоритм учебного занятия.

Занятие состоит из четырех частей:

- 1. Вводная в нее входит поклон, маршировка, разминка.
- 2. Основная она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).
- 3. Постановочная часть работа над концертным номером.

#### 4. Заключительная часть – подведение итогов.

#### Методические и дидактические материалы

Видеозаписи, танцевально-игровые пособия, методические пособия по технике исполнения.

## 2.3. Формы аттестации и контроля

**Формы контроля:** входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль. Контроль усвоения учебного материала, умений и навыков проходит в течение всего периода обучения.

**Входной контроль** — проводится при наборе, в виде просмотра и собеседования, где изучаются отношения обучающегося к выбранной деятельности, его способности в этой области, личные качества ребенка.

**Формы текущего контроля** -систематическая проверка результативности обучения, диагностика качества знаний, умений, навыков

**Формы промежуточного контроля** - диагностика ЗУН, открытые занятия, конкурсы, концерты, фестивали.

**Формы итогового контроля** - диагностика ЗУН, отчетный концерт, конкурсы.

Формы подведения итогов (аттестации) реализации дополнительной образовательной программы: концерты, конкурсы, фестивали, отчетный концерт, тесты и т. д. Ежегодно в танцевальном объединении проводится творческий отчет о работе педагога и детей, проделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концерта для родителей. Педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. По окончании каждого года обучения, на основе данных Диагностической карты оценки ЗУН обучающихся, педагог составляет аналитическую справку, в которой отражает уровень освоения обучающимися программы. Так же подтверждением успешной реализации Программы являются грамоты, дипломы, протоколы соревнований, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Контроль знаний является составной частью процесса обучения, он позволяет педагогу оценивать получаемые обучающимися знания, умения и навыки, вовремя оказать необходимую помощь и добиться поставленных целей обучения.

# 2.4. Список литературы

### Литература для педагога.

- 1. Агеев М.Н. От потешек к танцу. Образовательно-методическая программа: М.:Век информации, 2016. 195 с.
- 2. Белов, В.А. Особенности формирования эстетических эмоций средствами хореографического искусства // Вестник ЧГАКИ. 2019. №1. С.47-50.
- 3. Борщенко И.А. Партерная гимнастика для позвоночника и суставов. М.:Метафора, 2013.
- 4. Винер-Усманова И. А., Медведева Е. Е., Крючек Е. С. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. М.:Спорт, 2015.
- 5. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем». М.: Московская государственная академия хореографии, 2014.
- 6. Калинина О.Н.Дополнительная парциальная программа по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста(1,5-6(7) лет) «Прекрасный мир танца».-Х.:Вировець П.П. «Апостроф», 2022.
- 7. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». М., 2010
- 8. Менхин Ю.А., Менхин А.В. «Оздоровительная гимнастика: теория и методика». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2012.
- 9. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать: учебное пособие / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. М.: ВЛАДОС, 2013. 256с.
- 10. Синица В. Б. Ритмика с предметами: Методические рекомендации. Донецк, ГУК «РДНТК», 2019.
- 11.Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика: хореография в детском саду. М: Линка-Пресс, 2016.
- 12. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. М.:ТЦ «Сфера», 2019.
- 13. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. М.: Лань: Планета музыки; СПб., 2018. 544 с.: ил.
- 14. Шарова, Н.И. Детский танец. СПб: Лань: Планета музыки, 2011. 64с.: ил.
- 15. Чечина, Ж.В. Проблемы организации образовательного процесса на уроке хореографии // Вестник МГУКИ. 2018. №5.-С.185-188.

# Литература для детей.

- 1. Карп П. М. Младшая муза. М.: Современник, 2007. 237 с.
- 2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. М.: ТЦ «Сфера», 2019.
- 3. Энциклопедия балета.- перевод С.Ю. Бардиной- М:, Москва, 2013.
- 4. Пуртова Т.В. Беликова А.Н. Кветная О.В. «Учите детей танцевать», Век информации, Москва 2019г.
- 5.Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца: кн. для учащихся. М.: Просвещение, 2005. 223с.: ил.

## Литература для родителей.

1. Игумнова, М.А. Роль хореографии в творческом развитии детей [электронный ресурс] / М.А. Игумнова. - Режим доступа:

http://festival.1september.ru/articles/602763/

2. Лаушкина, Р.Н. Особенности эмоционального развития ребенка / Р.Н. Лаушкина // Общество, культура, образование: проблемы и перспективы развития: материалы Всерос.(с междунар. участием) науч.-практ. конф.,19-20 марта 2019г. - Орел: ОГИИК; Оперативная полиграфия, 2019. - С.85-86.

3. Мельникова, Е.П. Хореографический коллектив как средство развития творческой самореализации личности / Е.П. Мельникова // Вестник МГУКИ. - 2018. - №5. - С.158-162.

## Интернет-ресурсы:

https://secret-terpsihor – сайт «Секреты Терпсихоры»

http://www.horeograf.com/ - сайт «Хореограф.com»

URL: https://www.studmed.ru/kalugina-og-metodika-prepodavaniya-

horeograficheskih-disciplin aa87bb87f02.html

URL: http://bgcnt.ru/assets/files/Rukovoditelu/KNIGA VAGANOVA 2019.pdf

# 3. Приложения

- 3.1. Оценочные материалы (Приложение 1)
- 3.2. Методические материалы (Приложение 2)
- 3.3. Календарно-тематическое планирование (Приложение 3)
  - 3.4. Лист корректировки (Приложение 4)
  - 3.5. План воспитательной работы (Приложение 5)

# Диагностическая карта оценки ЗУН обучающихся стартового уровня по программе «Партерная гимнастика» творческого объединения шоу-балет «Культурная революция» группа №\_\_\_\_\_. Дата проведения диагностики\_\_\_\_\_\_

	Ф.И.О обучающихся					3	нания. Умен	ия. Нав	выки.						H 1 B
		Двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных лемей	Осознанное овладение движениями, самоконтроль и	Знания о принципах выполнения основных элементов гимнастики	Пространственная ориентировка в статике и динамике;	Скоростно-силовые качества, гибкость, сила, ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п	Двигательная деятельность, понимание общего способа выполнения физических упражнений	Адаптационные возможности и работоспособность	Опорно-двигательный аппарат и правильная осанка.	Интерес к двигательной деятельности,	Настойчивость при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению движений	Самостоятельность, умения самоорганизации	Творческие способности духовное, нравственное совершенствование	Доброжелательные отношения со сверстниками	Сформированность ЗУН каждого обучающегося в баллах
1															
3															
4															
6															
7															
8															
9															
10															
12															
13															
15															
<b>ИТО</b> сфој	<b>ОГО</b> рмированность Группы в %														

ЗУН по каждому параметру оцениваются по 10 бальной системе, методом наблюдения.

Диагностика проводится не менее трёх раз в год – входная (сентябрь), промежуточная (декабрь, январь), итоговая (май)

# Мини викторина для обучающихся по программе «Партерная гимнастика»

Возраст обучающихся: 5 лет.

**Цель и задачи:** выявление и повышение уровня знаний обучающихся, формирование интереса к хореографии.

### Оборудование:

- зал, оборудованный гимнастическими ковриками и зеркалами;
- компьютер, музыкальный центр;

#### Педагогические технологии:

- здоровьесберегающая технология;
- личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

**Педагог:** Добрый день, ребята, прежде чем мы начнем занятие, я предлагаю вам ответить на интересные вопросы и, конечно же, поиграть.

# Вопрос №1.Обувь балерины? (слайд)

- а) балетки;
- б) джазовки;
- в) пуанты.

# Вопрос №2.Как называется балетная юбка? (слайд)

- а) пачка;
- б) зонтик;
- в) карандаш.

**Педагог:** А теперь я предлагаю немного поиграть и пофантазировать при помощи игры «Морская фигура замри!»(объясняет правила).

# Динамическая пауза. ИГРА

# Вопрос №3. Что такое партерная гимнастика? (слайд)

- а) гимнастика на полу;
- б) гимнастика у станка;
- в) гимнастика на улице.

# Вопрос №4. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам(слайд):

- а) станок;
- б) палка;
- в) обруч.

### Вопрос №5. Что такое танец(слайд):

- а) это вид народного творчества
- б) это выразительные движения человеческого тела
- в) это основной язык балета

Педагог: Какие вы молодцы, так много знаете о танце и балете!!!

# План-конспект открытого урока на тему:

"ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА"

Возраст обучающихся: 5-8 лет.

Продолжительность занятия: 30 минут.

Педагог дополнительного образования – Утюпина Дарья Александровна. Урок составлен в соответствии с Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Партерная гимнастика», для обучающихся творческого объединения шоу-балет «Культурная революция».

Цель урока: удовлетворение физиологических потребностей детей в движении и общении со сверстниками.

#### Задачи:

- развивать координацию движений, балетную осанку, ориентацию в пространстве, творческое воображение и импровизацию,
- научить двигаться ритмично в такт музыке, формировать навыки синхронного исполнения музыкально-ритмических движений.
- Воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.

Тип урока: совершенствование и закрепление знаний, умений, навыков.

Вид урока: практическое занятие.

Форма урока: групповая.

# Основные методы работы:

- метод мотивации и эмоционального стимулирования (доброжелательность, поощрение, установка на успех);
- методы организации практической деятельности: словесный (объяснение, беседа); наглядный (практический показ);
- метод контроля (наблюдение, контроль педагога, самоконтроль, подведение итогов).

#### Педагогические технологии:

- здоровьесберегающая технология;
- личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

# Ожидаемый результат:

- совершенствование техники исполнения партерного экзерсиса;
- развитие координации, гибкости, пластики;
- правильная постановка корпуса.

### Оборудование для учебного занятия:

- зал, оборудованный гимнастическими ковриками и зеркалами;
- музыкальный центр с дисками и флэш-носителем;

#### Структурная схема занятия:

- 1. Организационный момент 5 мин.
- 2. Основная часть 20 мин.
- 3. Подведение итогов 5 мин.

#### План:

- 1. Орг. момент. Приветствие. Объявление темы занятия.
- 2. Подготовительная часть.(разминка)
- 3. Основная часть.
- 4. Подведения итогов.
- **5**. Поклон.

#### Ход занятия.

# 1.Вводная часть. Организационный момент.

Педагог приглашает участников в зал, дети встают на свои места. Занятие начинается с приветствия (поклон).

Преподаватель знакомит детей с темой занятия, целью и задачами. Затем переходим к подготовительной части занятия.

# 2.Подготовительная часть.

Эта часть состоит из разминки, в которую входят следующие движения по кругу: Танцевальный шаг, шаги на полупальцах чередуются с шагами на пяточках. Шаги с согнутыми коленями. Подскоки, галоп, прыжки на двух ногах. Движения на середине: Повороты головы "упражнения на развитие мышц шеи", упражнения с подьемом плеч для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Наклоны корпусом в право, в лево,в перед и назад. Разминка необходима для разогрева мышц всего тела, связок ног и стоп. Это даёт возможность вести работу более эффективно. А так же разминка настраивает учащихся на рабочее настроение.

# 3.Основная часть. Комплекс упражнений сидя на коврике:

- 1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава:
- сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы
- И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

- сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы
- И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.
- «Солнышко»
- И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:

- «Чемоданчик»
- Упражнения на улучшения подвижности коленных суставов.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе ( пальца вместе), прямой спиной.

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

Упражнения для развития паховой выворотности:

- «Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

- «Гармошка»

И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немого позади спины, ладонями в пол.

Музыкальное сопровождение: размер -4/4, характер - чёткий

Комплекс упражнений лёжа на спине:

1)Упражнения на пресс:

- поднятие ног

И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер -4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный.

Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

- «Велосипед»

И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер -2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый.

Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

– «Берёзка», «Коробочка».

И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса.

- -Battement tandu (фиксировать правильное возращение ноги позицию);
- -Battement tandu jete ;исполняется в перёд и в сторону лёжа на спине, а так же назад и в сторону лёжа на животе. -Battement tandu (фиксировать правильное возращение ноги в позицию)
  - -Devloppe (развивает шаг, силу бедра);исполняется в сторону лёжа на спине
- -Drand Battement jete (отрабатывать силу ноги в точке 95г).исполняется в перёд и в сторону лёжа на спине, исполняется назад лёжа на животе, исполняется в сторону лёжа на боку.
- Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- -Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра (лягушка, поперечный шпагат).
- Упражнения на улучшения подвижности коленных суставов.

Упражнения для развития гибкости

- «Окошечко»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер -4/4, характер -4 чёткий.

- «Змейка»

И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса.

Музыкальное сопровождение: размер -2/4, характер - чёткий.

Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса

- -маятник (исполняется у палки)
- «Шпагат»
- Прыжковая комбинация.

#### Приложение №1

#### «В гости к кошке»

Позвала нас в гости кошка (руками изображаем кошачьи лапки),

И пошли мы по дорожке (стучим носочками по полу).

Топ – топ, прыг – прыг, (работа стопами: сократить-вытянуть)

Чики – бирики, (2 хлопка над головой)

Чики – брик (достать руками до носочков).

Видим дерево высокое, (ручки тянем в потолок, изображаем дерево, спинка выпрямляется)

Видим озеро глубокое (ноги складываем в «бабочку»).

Птицы песенки поют (ладони перекрестно – «птица», ноги разводим в стороны),

Зернышки везде клюют:

Тут клюют и там клюют, (наклоны вперед)

Никому их не дают (садимся на колени).

Это дом, (встаем на колени, делаем ручками «крышу»)

А в нем окошко (садимся на пятки, руками изображаем «окно» – правая рука наверху, согнутая в локте, левая рука внизу, согнутая в локте – «выглядываем в окошко»)

Нас встречают кот (изображаем кота – на коленях, руки впереди на полу, одна нога вверх как хвостик)

И кошка (другая нога вверх)

Мы немножко погостим (принимаем и.п.)

И обратно побежим (стучим носочками по полу).

Повторяем несколько раз, убыстряя темп.

#### Приложение №2

## Игра «Морская фигура»

**Педагог:** представьте ребята что мы с вами стоим на берегу моря, дышим свежим морским воздухом и сейчас мы будем делать дыхательную гимнастику.

## Дыхательная гимнастика «На море»

- «Какое большое море».
- И.П.- основная стойка. 1-вдох-руки в стороны, вверх, подняться на носочки; 2-выдох- руки вниз, опуститься на стопу («Ax!»); 3-4 то же.
- -«Чайки ловят рыбу в воде».
- И.П.- ноги врозь, руки опущены. 1-вдох-наклон туловища вперед, руки в стороны; 2- выдох- вернуться в и.п.; 3-4- то же.
- -«Створки раковины раскрываются».
- И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- вдох- живот втянуть; 2- выдох- сед с прямыми ногами, живот выпятить («Ш-Ш!»); 3- вдох- живот втянуть; 4- выдох- вернуться в и. п.
- «Пловцы».
- И.П.- ноги врозь, руки опущены. 1-вдох-левую руку поднять; 2- выдох- мах левой рукой вперед, вниз; 3- вдох- правую руку поднять; 4- выдох- мах правой рукой вперед, вниз («Раз!»).
- «Дельфин плывёт».
- И.П.- ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1- вдох; 2- выдох- наклониться вперед, правым локтем коснуться левого согнутого колена; 3- вдох- вернуться в и. п.; 4-выдох- наклониться вперед, левым локтём коснуться правого согнутого колена, вернуться в и. п.

#### 4. Заключительная часть.

Педагог подводит итоги. Указывает на недостатки и достоинства в усвоении материала. Благодарит всех участников.

## Список использованной литературы и интернет- ресурсов.

- 1. Белова Е. «Ракурсы танца», «Искусство», 1991 г.
- 2. Сапогов А.А. Школа Музыкального-хореографического искусства 2014г
- 3.Пуртова Т.В. Беликова А.Н. Кветная О.В. «Учите детей танцевать», Век информации, Москва 2009г.
- 4. Центральный научно-методический кабинет по учебным заведениям культуры и искусства, «танец», Москва, 1980г.
- 5.Е.В. Конорова «Методическое пособие по ритмике»
- 6.А. Луговая «Ритмические игры и пляски»
- 7.Н.В.Зарецкая «Танцы для детей младшего дошкольного возраста»
- 8.htp:/ht/vesna.websib.ru/vesna.php?item=36
- 9.http://barvinochok.com.ua/index.php/dance/192-2009-12-15-17-52-07

# План-конспект открытого урока на тему: «Основные элементов партерной гимнастики и координационные упражнения».

**Цель:** развитие и совершенствование хореографических данных и гимнастической подготовки обучающихся: гибкости, выворотности, танцевального шага, прыжка, а также координации движений, чувства ритма, развитии фантазии и воображения.

#### Задачи:

- Научить воспитанников выполнять гимнастические элементы, и координационные упражнения с максимальной амплитудой, музыкально точно, обращая внимание на танцевальные акценты (поворот головы, работа корпуса и др.), умению владеть и управлять своим телом (задействовать все мышцы, связки и суставы);
- Развивать у обучающихся творческую активность, эмоциональную выразительность, коммуникативные навыки, технику исполнения гимнастических и координационных элементов.
- Воспитывать активную личность, прививать культуру межличностных отношений, дисциплинированность и организованность;

**Тип занятия:** комбинированное (закрепление изученного материала, изучение новых гимнастических элементов, координационных и ритмических упражнений и комбинаций).

Форма занятия: фронтальная, групповая, индивидуальная.

## Методы обучения:

- Практический (выполнение гимнастических и танцевальных упражнений, движений, комбинаций, этюдов);
- Словесный (пояснение, объяснение, беседа);

**Оборудование и средства обучения:** гимнастические коврики, зеркала, фортепиано, нотный материал, экран, проектор, картинки животных.

#### План занятия:

## 1.**О**ргмомент – 2 мин.

- а) Приветствие поклон.
- б) Сообщение темы занятия.

#### 2. Основная часть – 25 мин.

- а) Разминка на месте по линиям.
- б) Элементы партерной гимнастики.
- в) Динамическая пауза.
- г) Различные шаги по танцевальным рисункам.
- д) Упражнения на координацию.

#### 3. Заключительная часть – 3 мин.

- а) Упражнения на восстановление дыхания.
- б) Анализ урока. Домашнее задание.

в) Поклон.

#### Ход занятия:

## 1.Оргмомент.

## а) Приветствие – поклон.

- б) Сообщение темы и цели занятия.
- Ребята, сегодня на занятии, мы с вами будем выполнять упражнения партерной гимнастики и проверим, как вы запомнили упражнения для координации. Но делать это мы будем не просто так. Давайте представим себе, что мы с вами отправились в зоопарк. Посмотрим, сможете ли вы изобразить животных, которые живут в нашем зоопарке. Путешествие нам предстоит долгое, поэтому давайте разомнем наши ручки и ножки!

#### 2. Основная часть.

#### а) Разминка по линиям на месте.

Муз. размер – 2/4, 48тактов. Муз. прилож. № 1.

**Исх.пол.** -6 позиция ног. Руки на поясе.

- 1-4 т. Releve по 6 поз.ног
- 5-8 т. Demiplie по 6 поз.ног с наклоном головы вперед-назад и наклоном головы в сторону.
- 9 10т. Sundari выдвижение головы вперед-назад.
- 11-12 т. Круговое вращение головой.
- 13-16т. Работа плеч «вверх-вниз» вместе и поочередно.
- 17-20т. Работа плеч «вперед-назад» вместе и поочередно.
- 21- 24т. Наклону корпуса вперед. Руки «в замке» за спиной.
- 25-28т. Повороты корпуса в сторону. Руки в положении «на спине».
- 29-32т. Наклоны корпуса в сторону. Руки поочередно поднимаются согнутыми локтями вдоль корпуса.
- 33-40т. Работа запястьем рук (сокращение вниз, вверх) в положении перед собой вместе и поочередно.
- 41-48т. Поочередное releve по 6 поз.ног. Руки продолжают предыдущее упражнение.
- Итак, мы с вами в зоопарке. Здесь животные находятся не в клетках, а гуляют в свободных вольерах. А мы с вами можем наблюдать, какие они забавные и смешные. В таких вольерах растет красивая зеленая трава, летают бабочки и даже змеи для животных не так опасны. Давайте присядем на такую траву и проверим, удобно ли живется нашим животным.

## б) Элементы партерной гимнастики на полу.

## 1. Упражнения сидя на 5 точке.

**Муз.размер** – 4/4, 24такта. Муз. прилож. № 2.

Исх.полож.-ноги вытянуты вперед, руки в опоре на полу.

- 1-4т. Сокращение и вытягивание подъёма по 6п. и 1п.
- 5-8т. Поочередное сгибание ног к себе с вытягиванием подъёма.
- 9-12т. Раскрытие стоп в 1п. с фиксированным положением «колени к себе».
- 13-16т «Бабочка» раскрытие в сторону ног согнутых в коленях.

- 17-20т. Наклоны корпуса вперед к ногам.
- 21-24т. Вытягивание стопы вверх в положении «Змейка».
- А теперь давайте представим себе, что мы с вами превратились в слонят. Чем отличается это удивительное животное от других? Правильно! У слонов есть хобот. Наверное, вы все знаете, что хобот у слона это как руки у человека. Хоботом слоны могут брать различные предметы и пищу, набирать в него воду и поливать себя как из душа. Так вот давайте представим себе, что наши ножки это длинный хобот, как у слонят.

## 2.Упражнения лёжа на спине.

Муз.размер – 2/4, 24такта. Муз. прилож. № 3.

Исх.полож.- лежа на спине, руки вдоль туловища.

- 1-4 т. Поочередное поднятие ног вперед на 90°
- 5-6т. «Березка» с подставкой рук под бедра.
- 7 8т. Разножка в положении «березки».
- 9 10т. «Лягушка» в положении «березки».
- 11-12 т. Опустить стопы на пол за голову.
- 13 -14 т. Возвратить ноги в положение «березки».
- 15-16 т. Опустить ноги в исходное положение.
- 17-24 т. Большой «Мостик».
- Молодцы! Справились! Не забывайте ребята, что нельзя подходит к диким животным слишком близко. Хотя они очень красивые и забавные, они опасны для человека. Что бы скорее суметь убежать от них, давайте потренируем наши ножки.

## 3. Упражнения для пресса живота.

Муз.размер – 2/4, 24такта. Муз. прилож. № 4.

**Исх. полож.** – лёжа на спине, руки вдоль туловища.

- 1-8 т. «Ножницы» по 6 п. прямые.
- 9-16 т. «Ножницы» по 1 п. выворотные.
- 17- 24т. «Велосипед».
- 25 -32 т. «Круги» ногами.
- В нашем зоопарке, есть прекрасный водоём. Здесь обитают водоплавающие: гуси, утки, цапли, лебеди и даже розовой фламинго. Но кроме таких прекрасных птиц, в водоёме живут и зелёные лягушки. Хотя они не такие красивые как птицы, нам они тоже нравятся. Давайте сядем в лодку и прокатимся по воде, чтобы лучше рассмотреть обитателей нашего водоёма.

## 4. Упражнения лёжа на животе.

**Муз.размер**– 2/4, 40 тактов. Муз. прилож. № 5.

Исх. полож. – лежа на животе, руки перед корпусом.

- 1-4 т. Подготовка к «лодочке» поочередное поднятие корпуса и ног.
- 5-8 т. «Лодочка» с качанием корпуса вперед назад.
- 9-12т. Подготовка к «коробочке» поднятие корпуса с опорой на руки и прогиб под лопатками.

- 13- 16 т. «Коробочка» сгибание ног в коленях, доставая пятками макушку головы.
- 17-20 т. «Корзиночка» прогиб корпуса, держась руками за голеностоп.
- 21-24 т. «Корзиночка» с качанием корпуса вперед назад.
- 25-32т. Открытие стоп с 1п. во 2 п. сокращенными стопами.
- 33–36 т. «Лягушка» лежа на животе.
- 37- 40 т. « Лягушка» с поднятием корпуса.
- 41-48 т. Вытягивание корпуса в исходном положении.
- Наверное, ребята, вы немножечко устали. Давайте тогда поиграем. Наша игра будет называться «Лесник». Посмотрим, какие животные из леса, тоже могут жить в нашем зоопарке.

## в) Динамическая пауза.

## Танцевальная игра-превращение «Лесник» \*

(для развития воображения)

Стихи С.В. Михалкова.

Педагог: Зимой и летом круглый год

Журчит в лесу родник. В лесной сторожке здесь живет Иван Кузьмич – лесник.

Стоит сосновый новый дом, Крыльцо, балкон, чердак. Как будто мы в лесу живем, Мы поиграем так.

Пастух в лесу трубит в рожок, Пугается русак, Сейчас он сделает прыжок...

Дети вместе: Мы тоже можем так!

(Под музыку имитируют испуганного зайчика).

Педагог: Чтоб стать похожим на орла

И напугать собак,

Петух расправил два крыла...

Дети вместе: Мы тоже можем так!

(Под музыку имитируют петуха).

Педагог: Сначала шагом, а потом,

Сменяя бег на шаг,

Конь по мосту идет шажком...

*Дети вместе*: Мы тоже можем так!

(Под музыку имитируют лошадку).

Педагог: Идет медведь, шумит в кустах,

Спускается в овраг,

На двух ногах, на двух руках...

Дети вместе: Мы тоже можем так!

(Под музыку имитируют медведя).

Педагог: На лужайке у реки,

Пляшут лапки, рожки. Попляши, малыш, и ты,

На лесной дорожке.

( Под музыку общая пляска).

- Ну а теперь, давайте мы с вами изобразим мартышек, которые живут в нашем зоопарке. Они умеют перепрыгивать с ветки на ветку. Но самое главное, они такие гибкие, что смогут дотянуться до любой ветки и схватить банан.

В танцевальной игре каждый воспитанник придумывает свои движения в характере предлагаемого образа. Дети, проявляя творческие способности, развивают фантазию и воображение.

### 6. Упражнения для растяжки.

Муз.размер— 3/4, 32 такта. Муз. прилож. № 6

Исх. пол.- «Буратино» - ноги широко раскрыты в сторону.

1-4т. – наклон корпуса к пр. ноге.

5-8 т. - наклон корпуса к лев. ноге.

9-16 т. – наклон корпуса вперед.

17-20т. - наклон корпуса боком к пр. ноге.

21-24 т. - наклон корпуса боком к лев. ноге.

25-32т. - наклон корпуса вперед.

- А теперь давайте покажем, какие у жирафа длинные шея и ноги. Вытянем шею высоко-высоко. А чтобы ноги были еще длиннее, будем бросать их еще выше.

## 7. Grand battement jete

Муз.размер – 2/4, 32такта. Муз. прилож. № 7.

Исх.полож. – лежа на спине, руки в сторону.

1-16т. Поочередные броски ногами вперед на  $90^{\circ}$  и выше.

17- 24т. Броски пр.ногой на  $90^{\circ}$  и выше лежа на пр. боку.

25-32 т. Броски лев.ногой на 90° и выше лежа на лев. боку.

- Ну а теперь мы с вами превратились в диких кошек, ну например — в пантеру. И мы с вами можем красиво выгибать свои спинки и даже тихо вставать на свои мягкие подушечки, которые находятся у нас как раз под острыми коготками. И высоко подбрасывать свои мягкие лапки.

## 8. Упражнения в положении «кошечки».

Муз.размер – 2/4, 32такта. Муз. прилож. № 8.

**Исх.полож.** – «Кошечка».

1-8т. «Кошечка» - прогибы корпуса в различном темпе.

9-12т. Grandbattementjete назад пр. ногой илев.ногой.

13-16т. Grandbattementjete назад согнутыми ногами спрогибом корпуса.

17-20т. Стойка на подъёме с поднятием 5 точки.

- 21-24т. Стойка на полупальцах с поднятием 5 точки.
- 25-28т. Переходы с полупальцев на пятки и наоборот.
- 29-32т. Переход с положения «кошечки» в положение «наклон вперед».
- Конечно же, мы с вами можем ходить очень медленно по нашему зоопарку, чтобы вдоволь налюбоваться. Но тогда мы с вами не увидим всех обитателей. Так что скорее вставайте и давайте двигаться быстрее.

## г) Различные шаги по танцевальным рисункам.

**Муз.размер** – 2/4, 48 тактов. Муз.прилож. № 9.

**Исх.полож**. – 6 позиция ног. Руки на поясе.

- 1-8 т. Танцевальный шаг по кругу.
- 9-16т. Шаг «Цапля» с поднятием коленей вперед.
- 17-20 т. Ход на полупальцах с перестроением на 1 диагональ.
- 21-24 т. Ход на пяточках с перестроением на 2 диагональ.
- 25-28 т. Ход на внешнем своде стопы с перестроением в 1 колонну и с расходом через одного.
- 29-32 т. Ход на внутреннем своде стопы с перестроение 2 колонну и с расходом по парам.
- 33-36 т. Бег «вперед» с поднятием коленей вперед по кругу.
- 37 40 т. Бег «назад» с поднятием ног под себя.
- 41 48 т. Марширующий шаг с расходом на линии.
- Ну а теперь мы с вами веселые маленькие пингвинята, которые живут в нашем зоопарке среди холодных льдин. Наши пингвинята решили немного согреться, поэтому делают веселую гимнастику.

## д) Упражнения на координацию.

Муз.размер – 2/4, 16 тактов. Муз. прилож. № 10.

**Исх.полож.** – 6 позиция ног. Руки на поясе.

- 1 -4 т. Поочередное сгибание рук в локтях, поднятие рук вверх и опускание в исходное положение.
- 5-8 т. «Ножницы» руками с постепенным поднятием и опусканием и наклоном головы в сторону.
- 9 -12 т. Поочередное сгибание локтей к коленям «крестом».
- 13-16 т. Прыжки с 6 п . во 2 п. с хлопками над головой.
- Мы с вами ребята молодцы. Успели рассмотреть всех животных нашего зоопарка. Ну а теперь, к сожалению, нам нужно возвращаться домой. Давайте прощаться с нашими любимцами.

#### 3. Заключительная часть.

а) Упражнения на восстановление дыхания.

Муз.размер – 3/4, 32 такта. Муз.прилож. № 11.

**Исх.полож.** – 6 позиция ног. Руки вдоль туловища.

- 1 -8 т. Поднятие рук «волной» в 1 п. вперед. Вместе и поочередно.
- 9-16 т. Поднятие рук «волной» во 2 п. в сторону. Вместе поочередно.
- 17 24 т. «Мельница».

- 25 32 т. Поднятие рук вверх со вздохом, опускание корпуса вниз с выдохом.
- б) Анализ урока. Домашнее задание.

#### Вопросы к детям:

- 1. Дети, вам понравилось сегодняшнее путешествие в зоопарк?
- 2. Какие движения животных вам было интересно выполнять?
- 3. А какие движение были трудными? Почему?
- 4. Дети, вам нравиться больше выполнять быстрые (четкие) или спокойные (плавные) движения?
- 5. Какое музыкальное сопровождение вам сегодня понравилось больше всего?
- Ребята, вы сегодня молодцы. Все старались, почти все движения исполняли правильно. Были очень похожи на животных из нашего зоопарка. Но не у всех получалось выполнять движения слоненка. Дома поучите эти движения с родителями. Договорились? Пусть родители догадаются, кого вы изображаете. в) Поклон.

#### Литература

- 1. Барышникова Т. Азбука хореографии/ Т.Барышникова. М.: «Айрис Пресс», 1999. 145 с.
- 2. Слуцкая С.И. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду/ С.И. Слуцкая. М.: «Линка Пресс», 2006.-270 с.
- 3. Бекина С.П. Музыка и движение/ С.П. Бекина. М.: «Просвещение», 1984. 230с.
- 4. Буренина А.И. Ритмическая пластика для дошкольников: учебнометодическое пособие по программе «Ритмическая пластика»/ А.И. Буренина СПб, 1994. 126 с.
- 5. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей творчества в танце/ Е.В.Горшкова. М.: «Гном и Д», 2002.-120c.
- 6. Константинова А.И. Игровой стретчинг/А.И.Константинова. СПб, 1993. 31с.
- 7. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание/ Т.Т. Ротерс М.: «Просвещение», 1989. 253 с.
- 8. Азаров Ю.П. Тайны педагогического мастерства: учебное пособие/ Ю.П. Азаров/. М.: Издательство Московского психолого социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004. 432 с.
- 9. Кряжева И.Л. Развитие эмоционального мира детей/ И.Л. Кряжева. Ярославль «Академия развития», 1996. 245 с.
- 10. Астахов А.И. Воспитание творчеством/ А.И. Астахов. М.: «Просвещение», 1986. с. 159.

## МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВ	АНО	<b>УТВЕРЖДАЮ</b>		
Начальник отдела	Заместитель	директора по УВР	Директор МБУДО «ЦДЮТ		
Н.В. Сергиенко		И.В. Притула	Е.В. Сухин	нина	
«»20г	«»	20r	«» 20	Γ	
, ,		ЕСКОЕ ПЛАНИРОВА			
творческого объединения «Шоу	у-балет « <b>Культ</b> у	у <b>рная революция»</b> на	2023/2024 учебный год		
Группа № 1					
Педагог: <b>Утюпина Дарья Александровна</b>					
Количество часов в неделю: 3 / на год – 93					
Планирование составлено на основе програ	ммы: Дополни	гельная общеобразов:	ательная общеразвивающая		
трограмма «Партерная гимнастика» твој		-	-		
Гематическое планирование составил(а)		Утюпина Д.А.			

Календарно - тематический план программа «Партерная гимнастика» Группа № 1

No	Содержание занятия	Количество	Дата по ра	асписанию	Примечание	Формы
		часов	По плану	По факту	(корректировка)	аттестации и контроля
1	Вводное занятие: ознакомление с планом работы, решение	1				Диагностика,
	организационных вопросов, повторение правил охраны					опрос
	труда, ПДД, правил поведения на занятии,					
	противопожарной безопасности.					
2	Разминка. Разновидности ходьбы (танцевальный шаг,	1				Педагогическое
	марш) в разных пространственных перестроениях.					наблюдение
	Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на					
	пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным					
	шагом», с переплетающимися ногами и т. д.Танцевальные					
	шаги с согнутой ногой в колене, на месте и в продвижении.					
	Танцевальные шаги на полупальцах, на пятках на месте и в					
	продвижении.					
3	Разминка. Легкий бег, бег с отбрасыванием ног назад на	1				Педагогическое
	месте и в продвижении.					наблюдение
	Бег с согнутыми ногами в коленях, на месте и в					
	продвижении.					
4	Разминка. Бег с подниманием вперед ног, на месте и с	1				Педагогическое
	продвижением.					наблюдение
	Комбинация на шаги и бег на месте и с продвижением.					
5	Разминка. Шаги: на всей стопе и наполупальцах с	1				Педагогическое
	перекатами. Марш с добавлением движений:					наблюдение
	-головы — повороты, наклоны;					
	-рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;					
	-с хлопком, за спиной					
6	Разминка. Упражнения на гибкость и силу:	1				Педагогическое
	•пассивно- маховые, пружинные движения;					наблюдение
	•мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);					
	•мышцы туловища (наклоны, круговые вращения,					
	расслабления, прогибы);					
	•мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения,					

	растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);				
	•мышцы спины;				
	•мышцы брюшного пресса;				
	•мышцы голени и стопы;				
	•мышцы бедра;				
7	Разогрев. Складка (стоя, сидя).Шпагаты. Упражнения на	1			Педагогическое
	развитие быстроты:				наблюдение
	•скакалка, бег с ускорением;				
	•упражнения с увеличением амплитуды движения				
8	Разогрев. Упражнения на развитие общей выносливости,	1			Педагогическое
	выполнение фигур танца на фоне усталости.				наблюдение
	Упражнения на развитие ловкости:				
	•статические, динамические равновесия в танцевальных				
	композициях, игровые методы в танце.				
9	Разогрев. Специальная физическая подготовка.	1			Педагогическое
	Виды шагов на полупальцах:				наблюдение
	•мягкий;				
	•высокий;				
	•острый;				
	•пружинящий;				
	•двойной (с приставкой) вправо, влево;				
	•вперед, назад;				
	•скрестный;				
	•в полуприседе на носках;				
	•перекатный;				
	•в противоходе;				
	•галоп.				
10	Разогрев. Упражнения на напряжение и расслабление	1			Педагогическое
	группы мышц тела				наблюдение
	Напряжение и расслабление мышц				
	— шеи;				
	— ног;				
	— рук;				
	— всего корпуса.				
	1 7		1		1

11	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения	1		Педагогическое
**	ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:	1		наблюдение
	— вытягивание и сокращение подъема стопы по VI			паолюдение
	позиции ног;			
	— развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;			
	— вращательные движения стопами внутрь и наружу;			
	— приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25° 45° 60°.			
12	25°, 45°, 60°;	1		Патататата
12	Разогрев. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1		Педагогическое
	В положении лежа на спине:			наблюдение
	<ul> <li>приподнимание верхней части позвоночника с</li> </ul>			
	удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и			
	затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой			
	спине);			
	— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и			
	таза от пола;			
	— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от			
	пола;			
	— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с			
	одновременным поворотом головы в противоположную			
	сторону;			
	— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым			
	вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук,			
	шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной			
	плоскости вертикально вверх.			
13	Разогрев. Упражнения для укрепления мышц плеча и	1		Педагогическое
	предплечья			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади			
	корпуса и на ноги.			

	В положении упора на коленях:			
	— касание подбородком пола с одновременным сгибанием			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
	— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под			
	подбородком) отклонение таза вправо, влево;			
	<ul> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками</li> </ul>			
	стоп.			
14	Разминка.	1		Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
15	Разминка.	1		Педагогическое
	— упражнение «складка» — наклон ровного корпуса			наблюдение
	на вытянутые ноги с			
	захватом руками стоп ног.			
16	Разминка. Упражнения для стоп.	1		Педагогическое
	Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.			наблюдение
	Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть			
	стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно			
	развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола			
	(сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.			
17	Разогрев. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1		Педагогическое

	D =			
	В положении лежа на спине:			наблюдение
	<ul> <li>приподнимание верхней части позвоночника с</li> </ul>			
	удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и			
	затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой			
	спине);			
	— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и			
	таза от пола;			
	— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от			
	пола;			
	— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с			
	одновременным поворотом головы в противоположную			
	сторону;			
	— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым			
	вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук,			
	шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной			
	плоскости вертикально вверх.			
18	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
10	Tushimka. Rombiekesi yiipakiiciinii haptepiion tiikiiaetiikii	1		наблюдение
19	Разминка. Упражнения для развития выворотности ног,	1		Педагогическое
	подвижности и гибкости коленного сустава:	1		наблюдение
	В положении лежа на спине:			паолюдение
	<ul> <li>напряжение и расслабление ягодичных мышц;</li> </ul>			
	<ul> <li>— напряжение и расслаоление ягодичных мышц,</li> <li>— поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной</li> </ul>			
	наружу;			
20	— круговые движения голенью ног вправо, влево.	1		П
20	Разминка. Упражнения для развития подвижности	1		Педагогическое
	тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра			наблюдение
	В положении лежа на спине:			
	— поочередное выпрямление согнутых ног с помощью			
	рук;			
	— легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и			
	закрывание через сопротивление в стопе и голени			
21	Разогрев. Упражнения для укрепления мышц плеча и	1		Педагогическое
	предплечья			наблюдение

22	В положении лежа на животе:  — подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.  В положении сидя:  — подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.  В положении упора на коленях:  — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);  — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;  — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;  — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.  Разогрев. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе:  — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад	1		Педагогическое наблюдение
	В положении лежа на спине:  — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;  — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);  — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).			
23	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое наблюдение
24	Разогрев. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса В положении сидя: — упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой,	1		Педагогическое наблюдение

			1	1	
	раскрытие и перекрещивание ног над полом;				
	— отведение одной руки назад с взглядом на кисть в				
	упоре на коленях (при				
	седлообразной спине).				
25	Разминка. Упражнения для развития выворотности ног,	1			Педагогическое
	подвижности и гибкости коленного сустава:				наблюдение
	В положении сидя:				
	— упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и				
	вытягивание ног над полом.				
26	Разминка.	1			Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага				наблюдение
	В положении лежа на животе:				
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад				
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.				
	В положении лежа на спине:				
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в				
	сторону вверх с помощью руки;				
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной				
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней				
	помощью);				
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с				
	посторонней помощью).				
27	Разминка. Упражнения на напряжение и расслабление	1			Педагогическое
	группы мышц тела	_			наблюдение
	Напряжение и расслабление мышц				
	— шеи;				
	— ног;				
	— рук;				
	— всего корпуса.				
28	Разогрев. Упражнения для развития выворотности ног,	1			Педагогическое
	подвижности и гибкости коленного сустава.	-			наблюдение
	В положении сидя по-турецки:				in our of the control
	<ul> <li>положении сиди по турецки.</li> <li>подъем корпуса в вертикальное положение без участия</li> </ul>				
	рук;				
	PJ <sup>R</sup> ,		1		

	1			T
	— выпрямление колен до соприкосновения их внутренней			
	части с полом по VI позиции ног.			
	В положении стоя на коленях:			
	—сед на пол между стопами ног.			
29	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
				наблюдение
30	Открытое занятие.	1		Диагностика.
31	Разминка. Упражнения на развитие быстроты:	1		Педагогическое
	•скакалка, бег с ускорением;			наблюдение
	•упражнения с увеличением амплитуды движения.			
32	Разминка.	1		Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
33	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
	т азминка. Комплексы упражнений нартерной гимпастики	1		наблюдение
34	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного			Педагогическое
	пресса			наблюдение
	В положении лежа на спине:			паолюдение
	— поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;			
	± ·			
	— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед			
	руками, с закрепленными на полу ногами (при			
	седлообразной спине);			
	— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до			

			T T	
	образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с			
	разворотом их в разные стороны;			
	— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в			
	исходное положение;			
	<ul> <li>приподнимание головы с целью увидеть свои стопы</li> </ul>			
	(при сутулой спине).			
35	Разминка. Упражнения для развития подвижности	1		Педагогическое
	тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра			наблюдение
	В положении лежа на спине:			
	<ul> <li>поочередное выпрямление согнутых ног с помощью</li> </ul>			
	рук;			
	— легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и			
	закрывание через сопротивление в стопе и голени			
36	Открытое занятие.	1		Диагностика.
37	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
,	T asimirka. Romistokosi yiipaxiioiinii haptopiion tiimilaotiikii	1		наблюдение
				пиозподение
38	Разогрев. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок)	1		Педагогическое
	и опустить, руки в стороны ладонями вниз.«Уголок» из			наблюдение
	положения - сидя, колени подтянуть к груди.«Складочка»			шетедение
	по VI позиции с обхватом рук за стопы.			
39	Разминка. Упражнения для развития подвижности	1		Педагогическое
	тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.В	1		наблюдение
	положении сидя: — наклоны вперед, с касанием вытянутых			пиозподение
	и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;—			
	поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и			
	поставленных врозь ног.			
40	Концертная деятельность.	1		Концерт.
41	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
71	т аэминка. комплексы упражнении партернои гимнастики	1		наблюдение
42	Destruyee	1		
42	Разминка.	1		Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			

			Г		
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.				
	В положении лежа на спине:				
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в				
	сторону вверх с помощью руки;				
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной				
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней				
	помощью);				
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с				
	посторонней помощью).				
43	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения	1		Π	Іедагогическое
	ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:			н	аблюдение
	— вытягивание и сокращение подъема стопы по VI				
	позиции ног;				
	— развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом				
	в I позиции ног;				
	<ul> <li>вращательные движения стопами внутрь и наружу;</li> </ul>				
	— приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на				
	25°, 45°, 60°;				
44	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Π	Іедагогическое
				Н	аблюдение
45	Разминка.	1		Π	Іедагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага			Н	аблюдение
	В положении лежа на животе:				
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад				
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.				
	В положении лежа на спине:				
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в				
	сторону вверх с помощью руки;				
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной				
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней				
	помощью);				
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с				
	посторонней помощью).				
46	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного	1		П	Іедагогическое

	пресса			наблюдение
	В положении лежа на спине:			
	— поочередный и одновременный подъем выворотных ног			
	с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;			
	— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед			
	руками, с закрепленными на полу ногами (при			
	седлообразной спине);			
	— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до			
	образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с			
	разворотом их в разные стороны;			
	— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в			
	исходное положение;			
	— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы			
	(при сутулой спине).			
47	Разминка. Упражнения для развития подвижности	1		Педагогическое
	тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.В			наблюдение
	положении сидя:			
	— наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в			
	стороны ног, касаясь локтями пола;			
	— поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и			
	поставленных врозь ног			
48	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади			
	корпуса и на ноги.			
	В положении упора на коленях:			
	— касание подбородком пола с одновременным сгибанием			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
	— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под			

	подбородком) отклонение таза вправо, влево;			
	— прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками			
	стоп.			
49	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
177	т азминка. Комплексы упражнении партерной гимнастики	1		наблюдение
50	Разминка.	1		Педагогическое
30		1		наблюдение
	Упражнение для развития танцевального шага			наолюдение
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
51	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади			
	корпуса и на ноги.			
	В положении упора на коленях:			
	<ul> <li>касание подбородком пола с одновременным сгибанием</li> </ul>			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
	<ul> <li>с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под</li> </ul>			
	подбородком) отклонение таза вправо, влево;			
	<ul> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками</li> </ul>			
	стоп.			

50	V ~	1	T	П
52	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1		Педагогическое
	В положении сидя:			наблюдение
	— упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание			
	прямых ног вверх с большой и малой амплитудой,			
	раскрытие и перекрещивание ног над полом;			
	— отведение одной руки назад с взглядом на кисть в			
	упоре на коленях (при			
	седлообразной спине).			
53	Упражнения для развития подвижности тазобедренных	1		Педагогическое
	суставов и эластичности мышц бедра			наблюдение
	— упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в			
	коленях и разведенными врозь ногами;			
	— упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;			
	— подъем на колени с вытянутыми руками вперед из			
	положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при			
	седлообразной спине);			
	<ul> <li>отведение прямой ноги назад на носок, с подачей</li> </ul>			
	корпуса			
	вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при			
	седлообразной спине).			
54	Разминка.	1		Педагогическое
34	Упражнение для развития танцевального шага	1		наблюдение
	В положении лежа на животе:			наолюдение
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			

55	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
5.0	D V	1		наблюдение
56	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного	I		Педагогическое
	Пресса			наблюдение
	В положении лежа на спине:			
	— поочередный и одновременный подъем выворотных ног			
	с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;			
	— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при			
	руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);			
57	Разминка. Упражнения для развития выворотности ног,	1		Педагогическое
	подвижности и гибкости коленного сустава:			наблюдение
	В положении сидя:			
	— упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и			
	вытягивание ног над полом.			
58	Разминка.	1		Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
59	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	<ul> <li>подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади</li> </ul>			

	корпуса и на ноги. В положении упора на коленях: — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине); — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево; — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.			
60	Упражнения на развитие гибкости позвоночника В положении лежа на спине:  — приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);  — прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;  — наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;  — касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;  — упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.	1		Педагогическое наблюдение
61	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое наблюдение
62	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра — упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; — упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;	1		Педагогическое наблюдение

	— подъем на колени с вытянутыми руками вперед из			
	положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при			
	седлообразной спине);			
	— отведение прямой ноги назад на носок, с подачей			
	корпуса			
	вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при			
	седлообразной спине).			
63	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1		Педагогическое
	В положении сидя:			наблюдение
	— выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва			
	туловища от ног с захватом пяток руками;			
	— наклоны корпуса вправо, влево с одновременным			
	касанием пола локтем руки за коленом отведенных в			
	сторону ног.			
	В положении лежа на животе:			
	— сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом			
	положении тела рук и ног (при сутулой спине);			
	— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и			
	приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим			
	раскачиванием;			
	— упражнение «качели» — захват руками щиколоток			
	согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с			
	одновременным раскачиванием;			
	— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с			
	касанием головой стоп согнутых в коленях ног;			
	— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с			
	одновременным прогибом спины и головы назад.			
64	Разминка.	1		Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			

сторону вверх с помощью руки; — подъем поти на 90° с выворотной и сокращениюй стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); — растяжка поднятой вперед-вверх поги на 180° (с посторонней помощью). — растяжка поднятой вперед-вверх поги на 180° (с посторонней помощью). — подъем плеч вверх и пазад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении леча вверх и пазад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя: — подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги. В положении упора на коленях: — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в поктах (при сутулой спине); — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; — с вытяпутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза впрваю, влею; — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.  66 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения акилловых сухожлий, подколенных мыщи и связок: — вытяпивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в 1 позиции ног; — вращаетальные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики 1 Педагогическое наблюдение				1	1
стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);  — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).  — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).  В положения лежа на животе:  — подъем плеч вверх и пазад, ладопи рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.  В положении сидя:  — подъем плеч вверх и пазад, ладопи рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.  В положении сидя:  — подъем плеч вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.  В положении улора на коленях:  — касатие подбородком пола с одновременным стибанием рук в локтях (при сутулой спине);  — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;  — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;  — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.  66 Упражнения для эластичности мыпщ и соязок:  — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции пот;  — развороты стоп с вытяпутым и сокращенным подъемом в I позиции пот;  — развороты стоп с с вытяпутых ми сокращенным подъемом в I позиции пот;  — вращательные движения стопами внутрь и паружу;  — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимпастики  1 Педагогическое наблюдение  Педагогическое наблюдение  Педагогическое наблюдение  Педагогическое наблюдение  Педагогическое наблюдение					
помощью);		— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
помощью);		стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
посторонней помощью.   Педагогическое					
посторонней помощью.   Педагогическое		— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
<ul> <li>Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья         В положении лежа на животе:             — подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.             В положении сидя:             — подъем плач вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.             В положении сидя:             — подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.             В положении упора на коленях:             — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутудой спине);             — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;             — с вытяпутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;             — прогоб спины пазад с касапием вытяпутыми руками стоп.          1             Педагогическое наблюдение            66         Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:             — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;             — развороты стоп с вытяпутым и сокращенным подъемом в 1 позиции ног;             — вращательные движения стопами внутрь и наружу;             — приподнимание в воздух вытяпутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;             Размника. Комплексы упражнений партерной гимпастики             1             — Педагогическое наблюдение             — програжнений партерной гимпастики             — приподнимание в мольтерной гимпастики             — програжнений партерной гимпастики             — приподнимание в мольтерной гимпастики             — програжнения претерной гимпастики             — програжнения претерной гимпастики             — програжнения претерной гимпастики             — програжнения претерной гимпастики             — претерной претерной гимпастики             — претерной претерной гимпастики             — претерной претерной претерной гимпастики</li></ul>					
В положении лежа на животе:  — подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя:  — подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги. В положении упора на коленях:  — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);  — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;  — с вытяпутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;  — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.  66 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:  — вытяпувание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;  — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в 1 позиции ног;  — вращательные движения стопами внутрь и наружу;  — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  1 Педагогическое наблюдение	65	•	1		Пелагогическое
— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.  В положении сидя:  — подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.  В положении упора на коленях:  — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);  — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;  — с вытяпутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;  — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.  66 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:  — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;  — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;  — вращательные движения стопами внутрь и наружу;  — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимпастики  1 Педагогическое наблюдение					' '
за головой без отрыва грудной клетки от пола.  В положении сидя:  — подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на поги.  В положении упора на коленях:  — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);  — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;  — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;  — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.  56 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сукожилий, подколенных мышц и связок:  — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;  — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;  — вращательные движения стопами внутрь и наружу;  — приподпимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  1 Педагогическое наблюдение					шетедение
В положении сидя:  — подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги. В положении упора на коленях:  — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);  — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;  — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;  — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.  бо Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:  — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;  — развороты стоп с вытянутым и сокращеным подъемом в I позиции пог;  — вращательные движения стопами внутрь и наружу;  — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  бо Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  Педагогическое наблюдение					
— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги. В положении упора на коленях: — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине); — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево; — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.  66 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в 1 позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  1 Педагогическое наблюдение					
корпуса и на ноги. В положении упора на коленях: — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине); — наклюн корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево; — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.  66 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  I педагогическое наблюдение					
В положении упора на коленях:  — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);  — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;  — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;  — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.  66 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:  — вытятивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;  — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;  — вращательные движения стопами внутрь и наружу;  — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  I педагогическое наблюдение					
<ul> <li>— касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);</li> <li>— паклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;</li> <li>— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;</li> <li>— прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.</li> <li>66 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:</li> <li>— вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;</li> <li>— развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;</li> <li>— вращательные движения стопами внутрь и наружу;</li> <li>— приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;</li> <li>67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики</li> <li>I педагогическое наблюдение</li> </ul>		± •			
рук в локтях (при сутулой спине); — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево; — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.  66 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращеным подъемом в I позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  1 Педагогическое наблюдение					
<ul> <li>— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;</li> <li>— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;</li> <li>— прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.</li> <li>б6 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:</li> <li>— вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;</li> <li>— развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;</li> <li>— вращательные движения стопами внутрь и наружу;</li> <li>— приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;</li> <li>67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики</li> <li>1 Педагогическое наблюдение</li> </ul>					
пола; — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево; — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.  66 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  1 Педагогическое наблюдение		1.			
<ul> <li>— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;</li> <li>— прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.</li> <li>66 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:</li> <li>— вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;</li> <li>— развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;</li> <li>— вращательные движения стопами внутрь и наружу;</li> <li>— приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;</li> <li>67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики</li> <li>1 Педагогическое наблюдение</li> </ul>					
подбородком) отклонение таза вправо, влево; — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.  66 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  1 Педагогическое наблюдение					
— прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.  66 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  1 Педагогическое наблюдение					
стоп.  66 Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:  — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;  — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;  — вращательные движения стопами внутрь и наружу;  — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  1 Педагогическое наблюдение					
Педагогическое наблюдение   Педагогическое наблюдение н		<ul> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками</li> </ul>			
ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  1 Педагогическое наблюдение					
— вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  1 Педагогическое наблюдение	66	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения	1		Педагогическое
позиции ног; — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  1 Педагогическое наблюдение		ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:			наблюдение
— развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  1 Педагогическое наблюдение		— вытягивание и сокращение подъема стопы по VI			
в I позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  1 Педагогическое наблюдение		позиции ног;			
в I позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  1 Педагогическое наблюдение					
— вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;  67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики  1 Педагогическое наблюдение					
<ul> <li>— приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;</li> <li>67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики</li> <li>1</li> <li>Педагогическое наблюдение</li> </ul>					
25°, 45°, 60°;       Педагогическое         67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики       1         Педагогическое наблюдение       наблюдение					
67 Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики 1 Педагогическое наблюдение					
наблюдение	67	, , ,	1		Педагогическое
		, 1	-		
роо ранражнения для укрепления мышц плеча и предплечья распратов распратов правод предпогическое распратов и предпогическое распратов правод предпогическое распратов предпогителнителнителнителнителнителнителнителн	68	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Педагогическое

	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади			
	корпуса и на ноги.			
	В положении упора на коленях:			
	<ul> <li>касание подбородком пола с одновременным сгибанием</li> </ul>			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
	<ul> <li>с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под</li> </ul>			
	подбородком) отклонение таза вправо, влево;			
	<ul> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками</li> </ul>			
	стоп.			
69	Контрольное занятие	1		Педагогическое
				наблюдение
70	Упражнение для развития танцевального шага	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
71	Разминка. Упражнения для развития выворотности ног,	1		Педагогическое
	подвижности и гибкости коленного сустава:			наблюдение
	В положении сидя:			
	— упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и			
	вытягивание ног над полом.			

72	Открытое занятие	1	Педагогическое
			наблюдение
73	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:  — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;	1	Педагогическое наблюдение
	<ul> <li>развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;</li> <li>вращательные движения стопами внутрь и наружу;</li> <li>приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;</li> </ul>		
74	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1	Педагогическое наблюдение
75	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).	1	Педагогическое наблюдение
76	Упражнения на развитие гибкости позвоночника В положении сидя:  — выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;  — наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.  В положении лежа на животе:	1	Педагогическое наблюдение

			T	 ,
	— сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом			
	положении тела рук и ног (при сутулой спине);			
	— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и			
	приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим			
	раскачиванием;			
	— упражнение «качели» — захват руками щиколоток			
	согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с			
	одновременным раскачиванием;			
	<ul> <li>упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с</li> </ul>			
	касанием головой стоп согнутых в коленях ног;			
	— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с			
	одновременным прогибом спины и головы назад.			
77	Упражнения для развития подвижности тазобедренных	1		Педагогическое
	суставов и эластичности мышц бедра			наблюдение
	— упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в			
	коленях и разведенными врозь ногами;			
	<ul> <li>упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;</li> </ul>			
	— подъем на колени с вытянутыми руками вперед из			
	положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при			
	седлообразной спине);			
	— отведение прямой ноги назад на носок, с подачей			
	корпуса			
	вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при			
	седлообразной спине).			
78	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного	1		Педагогическое
	пресса			наблюдение
	В положении лежа на спине:			
	— поочередный и одновременный подъем выворотных ног			
	с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;			
	— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед			
	руками, с закрепленными на полу ногами (при			
	седлообразной спине);			
	— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до			
	образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с			

	разворотом их в разные стороны;			
	— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в			
	исходное положение;			
	— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы			
	(при сутулой спине).			
79	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
				наблюдение
80	Разминка.	1		Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
	Разминка.			
	Упражнение для развития танцевального шага			
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
81	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1		Педагогическое

82	<ul> <li>приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);</li> <li>прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;</li> <li>наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;</li> <li>касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;</li> <li>упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.</li> <li>Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья В положении лежа на животе:</li> <li>подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.</li> <li>В положении сидя:</li> <li>подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.</li> <li>В положении упора на коленях:</li> <li>касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);</li> <li>наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;</li> <li>с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;</li> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками</li> </ul>	1		Педагогическое наблюдение
83	— прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.  Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1		Педагогическое наблюдение

	В положении лежа на спине:  — поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;  — подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);  — одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;  — забрасывание прямых ног за голову и возвращение в			
	исходное положение;			
	— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы			
84	(при сутулой спине). Разминка.	1		Подополучи
04	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага	1		Педагогическое наблюдение
	В положении лежа на животе:			наолюдение
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	<ul> <li>подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в</li> </ul>			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
0 -	посторонней помощью).			
85	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.			
	В положении упора на коленях:			
	в положении упора на колених.			

			T	 1
	— касание подбородком пола с одновременным сгибанием			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
	— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под			
	подбородком) отклонение таза вправо, влево;			
	<ul> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками</li> </ul>			
	стоп.			
86	Упражнение для развития танцевального шага	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
87	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного	1		Педагогическое
	пресса	_		наблюдение
	В положении лежа на спине:			
	<ul> <li>поочередный и одновременный подъем выворотных ног</li> </ul>			
	с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;			
	<ul> <li>подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед</li> </ul>			
	руками, с закрепленными на полу ногами (при			
	седлообразной спине);			
	— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до			
	образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с			
	разворотом их в разные стороны;			
	— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в			
	исходное положение;			
	<ul> <li>приподнимание головы с целью увидеть свои стопы</li> </ul>			
	— приподпинание головы е целью увидеть свои стопы			

	(при сутулой спине).		
88	Разминка. Упражнения для развития выворотности ног,	1	Педагогическое
	подвижности и гибкости коленного сустава:	1	наблюдение
	В положении лежа на спине:		пастодение
	— напряжение и расслабление ягодичных мышц;		
	— поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной		
	наружу;		
	— круговые движения голенью ног вправо, влево.		
89	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	Педагогическое
	В положении лежа на спине:	_	наблюдение
	<ul> <li>приподнимание верхней части позвоночника с</li> </ul>		шылыдыш
	удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и		
	затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой		
	спине);		
	— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и		
	таза от пола;		
	— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от		
	пола;		
	— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с		
	одновременным поворотом головы в противоположную		
	сторону;		
	— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым		
	вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук,		
	шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной		
	плоскости вертикально вверх.		
90	Концертная деятельность.	1	Концерт.
91	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1	Педагогическое
	В положении лежа на животе:		наблюдение
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей		
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.		
	В положении сидя:		
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади		
	корпуса и на ноги.		
	В положении упора на коленях:		

	<ul> <li>— касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);</li> <li>— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;</li> <li>— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;</li> </ul>			
	— прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.			
9		1		Педагогическое наблюдение
9	Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе:  — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине:  — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;  — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);  — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).	1		Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	93		

## МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

<b>СОГЛАСОВАНО</b> Начальник отдела Н.В. Сергиенко «»20г	<b>СОГЛАСОВ</b> А Заместитель д	АНО циректора по УВР И.В. Притула 20г	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУДО «ЦДЮ Е.В. Сухин «» 20		
<b>КАЛЕНДА</b> творческого объединения <b>«І</b>		ЕСКОЕ ПЛАНИРОВА урная революция» на		од	
Группа № 2 Педагог: <b>Утюпина Дарья Александро</b> Количество часов в неделю: 3 / на год –					
Планирование составлено на основе про программа «Партерная гимнастика»	•	-	-		
Гематическое планирование составил(а)	)	Утюпина Д.А.			

## Календарно - тематический план по программе «Партерная гимнастика» группа № 2

№	Содержание занятия	Количество	Дата по расписанию		Примечание	Формы
		часов	По плану	По факту	(корректировка)	аттестации и контроля
1	Вводное занятие: ознакомление с планом работы, решение организационных вопросов, повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии,	1				Диагностика, опрос
	противопожарной безопасности.					
2	Разминка. Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях. Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.Танцевальные шаги с согнутой ногой в колене, на месте и в продвижении. Танцевальные шаги на полупальцах, на пятках на месте и в продвижении.	1				Педагогическое наблюдение
3	Разминка. Легкий бег, бег с отбрасыванием ног назад на месте и в продвижении. Бег с согнутыми ногами в коленях, на месте и в продвижении.	1				Педагогическое наблюдение
4	Разминка. Бег с подниманием вперед ног, на месте и с продвижением. Комбинация на шаги и бег на месте и с продвижением.	1				Педагогическое наблюдение
5	Разминка. Шаги: на всей стопе и наполупальцах с перекатами. Марш с добавлением движений: -головы — повороты, наклоны; -рук — поднимание, опускание перед собой, над головой; -с хлопком, за спиной	1				Педагогическое наблюдение
6	Разминка. Упражнения на гибкость и силу:  •пассивно- маховые, пружинные движения;  •мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);  •мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);	1				Педагогическое наблюдение

			I		1
	•мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения,				
	растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);				
	•мышцы спины;				
	•мышцы брюшного пресса;				
	•мышцы голени и стопы;				
	•мышцы бедра;				
7	Разогрев. Складка (стоя, сидя). Шпагаты. Упражнения на	1			Педагогическое
	развитие быстроты:				наблюдение
	•скакалка, бег с ускорением;				
	•упражнения с увеличением амплитуды движения				
8	Разогрев. Упражнения на развитие общей выносливости,	1			Педагогическое
	выполнение фигур танца на фоне усталости.				наблюдение
	Упражнения на развитие ловкости:				
	•статические, динамические равновесия в танцевальных				
	композициях, игровые методы в танце.				
9	Разогрев. Специальная физическая подготовка.	1			Педагогическое
	Виды шагов на полупальцах:				наблюдение
	•мягкий;				
	•высокий;				
	•острый;				
	•пружинящий;				
	•двойной (с приставкой) вправо, влево;				
	•вперед, назад;				
	•скрестный;				
	•в полуприседе на носках;				
	•перекатный;				
	•в противоходе;				
	•галоп.				
10	Разогрев. Упражнения на напряжение и расслабление	1			Педагогическое
	группы мышц тела				наблюдение
	Напряжение и расслабление мышц				
	— шеи;				
	— ног;				
	— рук;				
			1		

	— всего корпуса.			
11	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:  — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;  — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;  — вращательные движения стопами внутрь и наружу;  — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;	1		Педагогическое наблюдение
12	Разогрев. Упражнения на развитие гибкости позвоночника В положении лежа на спине:  — приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);  — прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;  — наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;  — касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;  — упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.	1		Педагогическое наблюдение
13	Разогрев. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья В положении лежа на животе: — подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя: — подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади	1		Педагогическое наблюдение

	корпуса и на ноги. В положении упора на коленях: — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине); — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;			
	— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;			
	— прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками			
	стоп.			
14	Разминка.	1		Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе:			наблюдение
	<ul> <li>в положении лежа на животе.</li> <li>упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад</li> </ul>			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
15	Разминка.	1		Педагогическое
	— упражнение «складка» — наклон ровного корпуса			наблюдение
	на вытянутые ноги с			
16	захватом руками стоп ног. Разминка. Упражнения для стоп.	1		Педагогическое
10	газминка. Упражнения для стоп.  Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.	1		наблюдение
	Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть			паотодение
	стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно			
	развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола			
	(сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.			

17	N	1	П
1 /	Разогрев. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1	Педагогическое
	В положении лежа на спине:		наблюдение
	<ul> <li>приподнимание верхней части позвоночника с</li> </ul>		
	удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и		
	затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой		
	спине);		
	— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и		
	таза от пола;		
	— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от		
	пола;		
	— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с		
	одновременным поворотом головы в противоположную		
	сторону;		
	— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым		
	вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук,		
	шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной		
	плоскости вертикально вверх.		
18	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1	Педагогическое
			наблюдение
19	Разминка. Упражнения для развития выворотности ног,	1	Педагогическое
	подвижности и гибкости коленного сустава:		наблюдение
	В положении лежа на спине:		
	<ul> <li>напряжение и расслабление ягодичных мышц;</li> </ul>		
	— поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной		
	наружу;		
	— круговые движения голенью ног вправо, влево.		
20	Разминка. Упражнения для развития подвижности	1	Педагогическое
	тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра		наблюдение
	В положении лежа на спине:		
	— поочередное выпрямление согнутых ног с помощью		
	рук;		
	— легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и		
	закрывание через сопротивление в стопе и голени		
21	Разогрев. Упражнения для укрепления мышц плеча и	1	Педагогическое

	предплечья			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади			
	корпуса и на ноги.			
	В положении упора на коленях:			
	— касание подбородком пола с одновременным сгибанием			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
	— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под			
	подбородком) отклонение таза вправо, влево;			
	— прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками			
	стоп.			
22	Разогрев. Упражнение для развития танцевального шага	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
22	посторонней помощью).			-
23	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
24				наблюдение
24	Разогрев. Упражнения для укрепления мышц брюшного	1		Педагогическое
	пресса			наблюдение
	В положении сидя:			
	— упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание			

			1	T.	
	прямых ног вверх с большой и малой амплитудой,				
	раскрытие и перекрещивание ног над полом;				
	— отведение одной руки назад с взглядом на кисть в				
	упоре на коленях (при				
	седлообразной спине).				
25	Разминка. Упражнения для развития выворотности ног,	1			Педагогическое
	подвижности и гибкости коленного сустава:				наблюдение
	В положении сидя:				
	— упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и				
	вытягивание ног над полом.				
26	Разминка.	1			Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага				наблюдение
	В положении лежа на животе:				
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад				
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.				
	В положении лежа на спине:				
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в				
	сторону вверх с помощью руки;				
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной				
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней				
	помощью);				
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с				
	посторонней помощью).				
27	Разминка. Упражнения на напряжение и расслабление	1			Педагогическое
	группы мышц тела				наблюдение
	Напряжение и расслабление мышц				
	— шеи;				
	— ног;				
	— рук;				
L	— всего корпуса.				
28	Разогрев. Упражнения для развития выворотности ног,	1			Педагогическое
	подвижности и гибкости коленного сустава.				наблюдение
	В положении сидя по-турецки:				
	— подъем корпуса в вертикальное положение без участия				

	T T		1	 
	рук;			
	— выпрямление колен до соприкосновения их внутренней			
	части с полом по VI позиции ног.			
	В положении стоя на коленях:			
	—сед на пол между стопами ног.			
29	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
				наблюдение
30	Открытое занятие.	1		Диагностика.
31	Разминка. Упражнения на развитие быстроты:	1		Педагогическое
	•скакалка, бег с ускорением;			наблюдение
	•упражнения с увеличением амплитуды движения.			
32	Разминка.	1		Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	<ul> <li>подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в</li> </ul>			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
33	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
				наблюдение
34	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного			Педагогическое
	пресса			наблюдение
	В положении лежа на спине:			,,
	— поочередный и одновременный подъем выворотных ног			
	с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;			
	— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед			
	руками, с закрепленными на полу ногами (при			
	седлообразной спине);			
	Total Common		1	

	<ul> <li>одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;</li> <li>забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;</li> <li>приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).</li> </ul>		
35	Разминка. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра В положении лежа на спине: — поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; — легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени	1	Педагогическое наблюдение
36	Открытое занятие.	1	Диагностика.
37	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1	Педагогическое наблюдение
38	Разогрев. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.«Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди.«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1	Педагогическое наблюдение
39	Разминка. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.В положении сидя:— наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;— поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног.	1	Педагогическое наблюдение
40	Концертная деятельность.	1	Концерт.
41	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1	Педагогическое наблюдение
42	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе:	1	Педагогическое наблюдение

			T	
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
43	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения	1		Педагогическое
	ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:			наблюдение
	— вытягивание и сокращение подъема стопы по VI			
	позиции ног;			
	<ul> <li>развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом</li> </ul>			
	в І позиции ног;			
	<ul> <li>вращательные движения стопами внутрь и наружу;</li> </ul>			
	— приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на			
	25°, 45°, 60°;			
44	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
		_		наблюдение
45	Разминка.	1		Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага	-		наблюдение
	В положении лежа на животе:			пистодение
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
	nocroponnen nomombio).			

46	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного	1		Педагогическое
	пресса			наблюдение
	В положении лежа на спине:			
	— поочередный и одновременный подъем выворотных ног			
	с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;			
	<ul> <li>подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед</li> </ul>			
	руками, с закрепленными на полу ногами (при			
	седлообразной спине);			
	— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до			
	образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с			
	разворотом их в разные стороны;			
	— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в			
	исходное положение;			
	— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы			
	(при сутулой спине).			
47	Разминка. Упражнения для развития подвижности	1		Педагогическое
	тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.В			наблюдение
	положении сидя:			
	— наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в			
	стороны ног, касаясь локтями пола;			
	— поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и			
	поставленных врозь ног			
48	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади			
	корпуса и на ноги.			
	В положении упора на коленях:			
	<ul> <li>касание подбородком пола с одновременным сгибанием</li> </ul>			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			

	U U (			
	— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под			
	подбородком) отклонение таза вправо, влево;			
	<ul> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками</li> </ul>			
	стоп.			
49	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
				наблюдение
50	Разминка.	1		Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	<ul> <li>подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в</li> </ul>			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	* /*			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
<u></u>	посторонней помощью).	1		П
51	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади			
	корпуса и на ноги.			
	В положении упора на коленях:			
	<ul> <li>касание подбородком пола с одновременным сгибанием</li> </ul>			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
	<ul> <li>с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под</li> </ul>			
	подбородком) отклонение таза вправо, влево;			
	<ul> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками</li> </ul>			
L	iperite emilia nasag e kacamen aaring tahun pykami			

	стоп.			
52	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса В положении сидя:  — упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;  — отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).	1		Педагогическое наблюдение
53	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра — упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; — упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед; — подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине); — отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).	1		Педагогическое наблюдение
54	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).	1		Педагогическое наблюдение

55	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое наблюдение
56	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса В положении лежа на спине: — поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; — подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);	1		Педагогическое наблюдение
57	Разминка. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава: В положении сидя: — упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.	1		Педагогическое наблюдение
58	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).	1		Педагогическое наблюдение
59	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья В положении лежа на животе:  — подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя:	1		Педагогическое наблюдение

60	<ul> <li>подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.</li> <li>В положении упора на коленях:</li> <li>касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);</li> <li>наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;</li> <li>с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;</li> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.</li> </ul>	1		П
60	Упражнения на развитие гибкости позвоночника В положении лежа на спине:  — приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);  — прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;  — наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;  — касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;  — упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.			Педагогическое наблюдение
61	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое наблюдение
62	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра — упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;	1		Педагогическое наблюдение

— упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;  — подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);  — отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса	
положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине); — отведение прямой ноги назад на носок, с подачей	
седлообразной спине); — отведение прямой ноги назад на носок, с подачей	
<ul> <li>отведение прямой ноги назад на носок, с подачей</li> </ul>	
корпуса	
вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при	
седлообразной спине).	
63 Упражнения на развитие гибкости позвоночника 1	Педагогическое
В положении сидя:	наблюдение
<ul> <li>выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва</li> </ul>	
туловища от ног с захватом пяток руками;	
<ul> <li>наклоны корпуса вправо, влево с одновременным</li> </ul>	
касанием пола локтем руки за коленом отведенных в	
сторону ног.	
В положении лежа на животе:	
— сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом	
положении тела рук и ног (при сутулой спине);	
— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и	
приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим	
раскачиванием;	
— упражнение «качели» — захват руками щиколоток	
согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с	
одновременным раскачиванием;	
— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с	
касанием головой стоп согнутых в коленях ног;	
— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с	
одновременным прогибом спины и головы назад.	
64 Разминка. 1	Педагогическое
Упражнение для развития танцевального шага	наблюдение
В положении лежа на животе:	
— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад	
корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.	
В положении лежа на спине:	

	Ţ		I	1
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
65	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади			
	корпуса и на ноги.			
	В положении упора на коленях:			
	— касание подбородком пола с одновременным сгибанием			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
	— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под			
	подбородком) отклонение таза вправо, влево;			
	<ul> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками</li> </ul>			
	стоп.			
66	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения	1		Педагогическое
	ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:			наблюдение
	— вытягивание и сокращение подъема стопы по VI			
	позиции ног;			
	— развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом			
	в I позиции ног;			
	— вращательные движения стопами внутрь и наружу;			
	— приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на			
	25°, 45°, 60°;			
67	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
				наблюдение

68	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	<ul> <li>подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей</li> </ul>			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	<ul> <li>подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади</li> </ul>			
	корпуса и на ноги.			
	В положении упора на коленях:			
	<ul> <li>касание подбородком пола с одновременным сгибанием</li> </ul>			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
	— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под			
	подбородком) отклонение таза вправо, влево;			
	<ul> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками</li> </ul>			
	стоп.			
69	Контрольное занятие	1		Педагогическое
	•			наблюдение
70	Упражнение для развития танцевального шага	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	<ul> <li>подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в</li> </ul>			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
71	Разминка. Упражнения для развития выворотности ног,	1		Педагогическое
	подвижности и гибкости коленного сустава:			наблюдение
	В положении сидя:			
	— упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и			

	вытягивание ног над полом.		
72	Открытое занятие	1	Педагогическое наблюдение
73	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:  — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;  — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;  — вращательные движения стопами внутрь и наружу;  — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;	1	Педагогическое наблюдение
74	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1	Педагогическое наблюдение
75	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).	1	Педагогическое наблюдение
76	Упражнения на развитие гибкости позвоночника В положении сидя:  — выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;  — наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.	1	Педагогическое наблюдение

	D		Т	
	В положении лежа на животе:			
	— сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом			
	положении тела рук и ног (при сутулой спине);			
	— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и			
	приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим			
	раскачиванием;			
	— упражнение «качели» — захват руками щиколоток			
	согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с			
	одновременным раскачиванием;			
	— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с			
	касанием головой стоп согнутых в коленях ног;			
	— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с			
	одновременным прогибом спины и головы назад.			
77	Упражнения для развития подвижности тазобедренных	1		Педагогическое
	суставов и эластичности мышц бедра			наблюдение
	— упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в			
	коленях и разведенными врозь ногами;			
	— упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;			
	<ul> <li>подъем на колени с вытянутыми руками вперед из</li> </ul>			
	положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при			
	седлообразной спине);			
	<ul> <li>отведение прямой ноги назад на носок, с подачей</li> </ul>			
	корпуса			
	вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при			
	седлообразной спине).			
78	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного	1		Педагогическое
	пресса			наблюдение
	В положении лежа на спине:			
	— поочередный и одновременный подъем выворотных ног			
	с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;			
	— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед			
	руками, с закрепленными на полу ногами (при			
	седлообразной спине);			
	— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до			
L	ognospeniemini nogoen kopnyea n bbimiyibix nor go			

			1	
	образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с			
	разворотом их в разные стороны;			
	— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в			
	исходное положение;			
	— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы			
	(при сутулой спине).			
79	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
	, - F	_		наблюдение
80	Разминка.	1		Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага	-		наблюдение
	В положении лежа на животе:			паозподение
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	1 //			
	посторонней помощью).			
	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			

81	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1		Педагогическое
01	В положении лежа на спине:	1		наблюдение
	<ul> <li>приподнимание верхней части позвоночника с</li> </ul>			наолюдение
	удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и			
	затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой			
	спине);			
	<ul> <li>— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и</li> </ul>			
	таза от пола;			
	<ul> <li>наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от</li> </ul>			
	пола;			
	<ul> <li>касание пола справа и слева коленями согнутых ног с</li> </ul>			
	одновременным поворотом головы в противоположную			
	сторону; — упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым			
	вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук,			
	шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной			
	плоскости вертикально вверх.			
82	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Педагогическое
02	В положении лежа на животе:	1		наблюдение
	<ul> <li>подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей</li> </ul>			паотподение
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	<ul> <li>подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади</li> </ul>			
	корпуса и на ноги.			
	В положении упора на коленях:			
	<ul> <li>касание подбородком пола с одновременным сгибанием</li> </ul>			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
	<ul> <li>с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под</li> </ul>			
	подбородком) отклонение таза вправо, влево;			
	<ul> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками</li> </ul>			
	стоп.			
83	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного	1		Педагогическое

	пресса			наблюдение
	В положении лежа на спине:			пиотоденно
	— поочередный и одновременный подъем выворотных ног			
	с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;			
	— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед			
	руками, с закрепленными на полу ногами (при			
	седлообразной спине);			
	— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до			
	образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с			
	разворотом их в разные стороны;			
	— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в			
	исходное положение;			
	— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы			
	(при сутулой спине).			
84	Разминка.	1		Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
85	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади			
	корпуса и на ноги.			

	D.			
	В положении упора на коленях:			
	— касание подбородком пола с одновременным сгибанием			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
	— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под			
	подбородком) отклонение таза вправо, влево;			
	<ul> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками</li> </ul>			
	стоп.			
86	Упражнение для развития танцевального шага	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	<ul> <li>подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в</li> </ul>			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
87	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного	1		Педагогическое
07	пресса	1		наблюдение
	В положении лежа на спине:			паолюдение
	<ul> <li>положении лежа на спине.</li> <li>поочередный и одновременный подъем выворотных ног</li> </ul>			
	<u> </u>			
	с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;			
	— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед			
	руками, с закрепленными на полу ногами (при			
	седлообразной спине);			
	— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до			
	образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с			
	разворотом их в разные стороны;			
	— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в			
	исходное положение;			

	— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы			
	(при сутулой спине).			
88	Разминка. Упражнения для развития выворотности ног,	1		Педагогическое
	подвижности и гибкости коленного сустава:			наблюдение
	В положении лежа на спине:			
	— напряжение и расслабление ягодичных мышц;			
	— поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной			
	наружу;			
	— круговые движения голенью ног вправо, влево.			
89	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1		Педагогическое
	В положении лежа на спине:			наблюдение
	<ul> <li>приподнимание верхней части позвоночника с</li> </ul>			
	удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и			
	затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой			
	спине);			
	— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и			
	таза от пола;			
	— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от			
	пола;			
	— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с			
	одновременным поворотом головы в противоположную			
	сторону;			
	— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым			
	вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук,			
	шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной			
	плоскости вертикально вверх.			
90	Концертная деятельность.	1		Концерт.
91	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	<ul> <li>подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади</li> </ul>			
	корпуса и на ноги.			

	В положении упора на коленях:  — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);  — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;  — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;  — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками			
	стоп.			
92	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое наблюдение
93	Упражнение для развития танцевального шага	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
	ИТОГО	93		

## МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

СОГЛАСОВАНО	СОГ	ЛАСОВ	AHO		УТВЕРЖДАЮ		
Начальник отдела	Заме	еститель	директора	по УВР	Директор МБУДО «ЦДН		
Н.В. Сергиенко	И.В. Притула						Е.В. Сухинина
«»20г	<u> </u>	»	20	Γ	<u> «</u>		20г
<b>КАЛЕНДАР</b> творческого объединения «Ш				ПЛАНИРОВ волюция» на		небный г	од
Группа № 3 Педагог: <b>Утюпина Дарья Александровн</b> Количество часов в неделю: 3 / на год – 9							
Планирование составлено на основе прог программа «Партерная гимнастика» т	•			-		-	
Гематическое планирование составил(а)				Утюпина Д.А			

## Календарно - тематический план по программе «Партерная гимнастика» группа №3

№	Содержание занятия	Количество	Дата по ра	списанию	Примечание	Формы
		часов	По плану	По факту	(корректировка)	аттестации и контроля
1	Вводное занятие: ознакомление с планом работы, решение	1				Диагностика,
	организационных вопросов, повторение правил охраны					опрос
	труда, ПДД, правил поведения на занятии,					
	противопожарной безопасности.					
2	Разминка. Разновидности ходьбы (танцевальный шаг,	1				Педагогическое
	марш) в разных пространственных перестроениях.					наблюдение
	Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на					
	пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным					
	шагом», с переплетающимися ногами и т. д.Танцевальные					
	шаги с согнутой ногой в колене, на месте и в продвижении.					
	Танцевальные шаги на полупальцах, на пятках на месте и в					
	продвижении.					
3	Разминка. Легкий бег, бег с отбрасыванием ног назад на	1				Педагогическое
	месте и в продвижении.					наблюдение
	Бег с согнутыми ногами в коленях, на месте и в					
	продвижении.					
4	Разминка. Бег с подниманием вперед ног, на месте и с	1				Педагогическое
	продвижением.					наблюдение
	Комбинация на шаги и бег на месте и с продвижением.					
5	Разминка. Шаги: на всей стопе и наполупальцах с	1				Педагогическое
	перекатами. Марш с добавлением движений:					наблюдение
	-головы — повороты, наклоны;					
	-рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;					
	-с хлопком, за спиной					
6	Разминка. Упражнения на гибкость и силу:	1				Педагогическое
	•пассивно- маховые, пружинные движения;					наблюдение
	•мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);					
	•мышцы туловища (наклоны, круговые вращения,					
	расслабления, прогибы);					
	•мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения,					

7	растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);  •мышцы спины;  •мышцы брюшного пресса;  •мышцы голени и стопы;  •мышцы бедра;  Разогрев. Складка (стоя, сидя).Шпагаты. Упражнения на развитие быстроты:  •скакалка, бег с ускорением;	1	Педагогическое наблюдение
8	•упражнения с увеличением амплитуды движения Разогрев. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости. Упражнения на развитие ловкости: •статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.	1	Педагогическое наблюдение
9	Разогрев. Специальная физическая подготовка. Виды шагов на полупальцах:  •мягкий;  •высокий;  •острый;  •пружинящий;  •двойной (с приставкой) вправо, влево;  •вперед, назад;  •скрестный;  •в полуприседе на носках;  •перекатный;  •в противоходе;  •галоп.	1	Педагогическое наблюдение
10	Разогрев. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела Напряжение и расслабление мышц — шеи; — ног; — рук; — всего корпуса.	1	Педагогическое наблюдение
11	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:  — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI	1	Педагогическое наблюдение

	позиции ног;			
	— развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом			
	в I позиции ног;			
	— вращательные движения стопами внутрь и наружу;			
	— приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на			
	25°, 45°, 60°;			
12	Разогрев. Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1		Педагогическое
	В положении лежа на спине:			наблюдение
	<ul> <li>приподнимание верхней части позвоночника с</li> </ul>			
	удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и			
	затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой			
	спине);			
	— прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и			
	таза от пола;			
	— наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от			
	пола;			
	— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с			
	одновременным поворотом головы в противоположную			
	сторону;			
	— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым			
	вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук,			
	шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной			
12	плоскости вертикально вверх.			
13	Разогрев. Упражнения для укрепления мышц плеча и	1		Педагогическое
	предплечья			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади			
	корпуса и на ноги.			
	В положении упора на коленях:			
	— касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола; — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под			
	— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под			

	подбородком) отклонение таза вправо, влево; — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.			
14	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).	1		Педагогическое наблюдение
15	Разминка. — упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.	1		Педагогическое наблюдение
16	Разминка. Упражнения для стоп. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.	1		Педагогическое наблюдение
17	Разогрев. Упражнения на развитие гибкости позвоночника В положении лежа на спине:  — приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);  — прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;  — наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;	1		Педагогическое наблюдение

	<ul> <li>— касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;</li> <li>— упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной</li> </ul>			
	плоскости вертикально вверх.			
18	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое наблюдение
19	Разминка. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава: В положении лежа на спине: — напряжение и расслабление ягодичных мышц; — поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; — круговые движения голенью ног вправо, влево.	1		Педагогическое наблюдение
20	Разминка. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра В положении лежа на спине: — поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; — легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени	1		Педагогическое наблюдение
21	Разогрев. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья В положении лежа на животе: — подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя: — подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги. В положении упора на коленях: — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине); — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под	1		Педагогическое наблюдение

	подбородком) отклонение таза вправо, влево; — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками			
22	Разогрев. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе:  — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине:  — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;  — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);  — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).	1		Педагогическое наблюдение
23	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое наблюдение
24	Разогрев. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса В положении сидя: — упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом; — отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).	1		Педагогическое наблюдение
25	Разминка. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава: В положении сидя: — упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.	1		Педагогическое наблюдение
26	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине:	1		Педагогическое наблюдение

	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
27	Разминка. Упражнения на напряжение и расслабление	1		Педагогическое
	группы мышц тела			наблюдение
	Напряжение и расслабление мышц			
	— шеи;			
	— ног;			
	— рук;			
	— всего корпуса.			
28	Разогрев. Упражнения для развития выворотности ног,	1		Педагогическое
	подвижности и гибкости коленного сустава.			наблюдение
	В положении сидя по-турецки:			
	— подъем корпуса в вертикальное положение без участия			
	рук;			
	— выпрямление колен до соприкосновения их внутренней			
	части с полом по VI позиции ног.			
	В положении стоя на коленях:			
	—сед на пол между стопами ног.	_		
29	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
		_		наблюдение
30	Открытое занятие.	1		Диагностика.
31	Разминка. Упражнения на развитие быстроты:	1		Педагогическое
	•скакалка, бег с ускорением;			наблюдение
	•упражнения с увеличением амплитуды движения.	_		
32	Разминка.	1		Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			

	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).		
33	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1	Педагогическое наблюдение
34	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса В положении лежа на спине: — поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; — подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине); — одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны; — забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; — приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).		Педагогическое наблюдение
35	Разминка. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра В положении лежа на спине: — поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; — легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени	1	Педагогическое наблюдение
36	Открытое занятие.	1	Диагностика.
37	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1	Педагогическое наблюдение
38	Разогрев. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.«Уголок» из положения - сидя, колени подтянуть к груди.«Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.	1	Педагогическое наблюдение

39	Разминка. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.В положении сидя:— наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;— поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног.	1	Педагогическое наблюдение
40	Концертная деятельность.	1	Концерт.
41	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1	Педагогическое наблюдение
42	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).	1	Педагогическое наблюдение
43	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:  — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;  — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;  — вращательные движения стопами внутрь и наружу;  — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;	1	Педагогическое наблюдение
44	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1	Педагогическое наблюдение
45	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад	1	Педагогическое наблюдение

	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	<ul> <li>подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в</li> </ul>			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
46	посторонней помощью).	1		Патататата
40	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного	1		Педагогическое
	пресса			наблюдение
	В положении лежа на спине:			
	— поочередный и одновременный подъем выворотных ног			
	с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;			
	— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед			
	руками, с закрепленными на полу ногами (при			
	седлообразной спине);			
	— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до			
	образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с			
	разворотом их в разные стороны;			
	— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в			
	исходное положение;			
	— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы			
47	(при сутулой спине).	1		П
4/	Разминка. Упражнения для развития подвижности	1		Педагогическое
	тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.В			наблюдение
	положении сидя:			
	— наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в			
	стороны ног, касаясь локтями пола;			
	— поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и			
48	поставленных врозь ног	1		Памараручисти
48	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья			Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади			

	корпуса и на ноги.			
	В положении упора на коленях:			
	<ul> <li>касание подбородком пола с одновременным сгибанием</li> </ul>			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
	<ul> <li>с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под</li> </ul>			
	подбородком) отклонение таза вправо, влево;			
	<ul> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками</li> </ul>			
	стоп.			
49	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
				наблюдение
50	Разминка.	1		Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
51	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади			
	корпуса и на ноги.			
	В положении упора на коленях:			
	<ul> <li>касание подбородком пола с одновременным сгибанием</li> </ul>			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
<u> </u>				

52	<ul> <li>с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;</li> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.</li> <li>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса В положении сидя:</li> <li>упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;</li> <li>отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при</li> </ul>	1		Педагогическое наблюдение
53	седлообразной спине).  Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра — упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; — упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед; — подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине); — отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).	1		Педагогическое наблюдение
54	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).	1		Педагогическое наблюдение

55	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое наблюдение
56	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса В положении лежа на спине: — поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; — подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);	1		Педагогическое наблюдение
57	Разминка. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава: В положении сидя: — упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.	1		Педагогическое наблюдение
58	Разминка.  Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе:  — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине:  — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;  — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);  — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).	1		Педагогическое наблюдение
59	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья В положении лежа на животе:  — подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя:  — подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги. В положении упора на коленях:	1		Педагогическое наблюдение

	— касание подбородком пола с одновременным сгибанием			
	рук в локтях (при сутулой спине); — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
	<ul> <li>с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под</li> </ul>			
	подбородком) отклонение таза вправо, влево;			
	— прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками			
	трогио спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.			
60	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1		Педагогическое
	В положении лежа на спине:	1		наблюдение
	<ul> <li>приподнимание верхней части позвоночника с</li> </ul>			наолюдение
	удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и			
	затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой			
	спине);			
	<ul> <li>прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и</li> </ul>			
	таза от пола;			
	<ul> <li>наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от</li> </ul>			
	пола;			
	<ul> <li>касание пола справа и слева коленями согнутых ног с</li> </ul>			
	одновременным поворотом головы в противоположную			
	сторону;			
	<ul> <li>упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым</li> </ul>			
	вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук,			
	шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной			
	плоскости вертикально вверх.			
61	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
				наблюдение
62	Упражнения для развития подвижности тазобедренных	1		Педагогическое
	суставов и эластичности мышц бедра			наблюдение
	— упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в			
	коленях и разведенными врозь ногами;			
	<ul> <li>упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;</li> </ul>			
	— подъем на колени с вытянутыми руками вперед из			
	положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при			
	седлообразной спине);			
	— отведение прямой ноги назад на носок, с подачей			
	корпуса			
	седлообразной спине); — отведение прямой ноги назад на носок, с подачей			

	вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при			
	седлообразной спине).			
63	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1		Педагогическое
	В положении сидя:			наблюдение
	— выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва			
	туловища от ног с захватом пяток руками;			
	— наклоны корпуса вправо, влево с одновременным			
	касанием пола локтем руки за коленом отведенных в			
	сторону ног.			
	В положении лежа на животе:			
	— сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом			
	положении тела рук и ног (при сутулой спине);			
	— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и			
	приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим			
	раскачиванием;			
	— упражнение «качели» — захват руками щиколоток			
	согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с			
	одновременным раскачиванием;			
	— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с			
	касанием головой стоп согнутых в коленях ног;			
	— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с			
6.4	одновременным прогибом спины и головы назад.			
64	Разминка.	1		Педагогическое
	Упражнение для развития танцевального шага			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
65	посторонней помощью).	1		Попородинастью
03	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Педагогическое
L	В положении лежа на животе:			наблюдение

	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	<ul> <li>положении сидя.</li> <li>подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади</li> </ul>			
	корпуса и на ноги.			
	В положении упора на коленях:			
	<ul> <li>касание подбородком пола с одновременным сгибанием</li> </ul>			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
	— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под			
	подбородком) отклонение таза вправо, влево; — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками			
	-			
66	упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения	1		Педагогическое
00	ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:	1		наблюдение
	— вытягивание и сокращение подъема стопы по VI			наолюдение
	позиции ног;			
	<ul> <li>развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом</li> </ul>			
	в І позиции ног;			
	<ul> <li>вращательные движения стопами внутрь и наружу;</li> </ul>			
	<ul> <li>приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на</li> </ul>			
	25°, 45°, 60°;			
67	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое
	7 1 1 1			наблюдение
68	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей			
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.			
	В положении сидя:			
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади			
	корпуса и на ноги.			
	В положении упора на коленях:			
	— касание подбородком пола с одновременным сгибанием			
	рук в локтях (при сутулой спине);			
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			 

	— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево; — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками			
	трогио спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.			
69	Контрольное занятие	1		Педагогическое наблюдение
70	Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе:  — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине:  — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;  — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);  — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).	1		Педагогическое наблюдение
71	Разминка. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава: В положении сидя: — упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.	1		Педагогическое наблюдение
72	Открытое занятие	1		Педагогическое наблюдение
73	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок:  — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;  — развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;  — вращательные движения стопами внутрь и наружу;  — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;	1		Педагогическое наблюдение
74	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое наблюдение
75	Разминка.	1		Педагогическое

	Упражнение для развития танцевального шага			наблюдение
	В положении лежа на животе:			
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:			
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
76	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	1		Педагогическое
	В положении сидя:			наблюдение
	— выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва			
	туловища от ног с захватом пяток руками;			
	— наклоны корпуса вправо, влево с одновременным			
	касанием пола локтем руки за коленом отведенных в			
	сторону ног.			
	В положении лежа на животе:			
	— сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом			
	положении тела рук и ног (при сутулой спине);			
	— упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и			
	приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим			
	раскачиванием;			
	— упражнение «качели» — захват руками щиколоток			
	согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с			
	одновременным раскачиванием;			
	— упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с			
	касанием головой стоп согнутых в коленях ног;			
	— упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с			
	одновременным прогибом спины и головы назад.			
77	Упражнения для развития подвижности тазобедренных	1		Педагогическое
	суставов и эластичности мышц бедра			наблюдение
	— упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в			
	коленях и разведенными врозь ногами;			
	— упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;			

	— подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине); — отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса			
	вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).			
78	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса В положении лежа на спине: — поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; — подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине); — одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны; — забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; — приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).	1		Педагогическое наблюдение
79	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое наблюдение
80	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).	1		Педагогическое наблюдение

	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).			
81	Упражнения на развитие гибкости позвоночника В положении лежа на спине:  — приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);  — прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;  — наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;  — касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;  — упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.	1		Педагогическое наблюдение
82	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья В положении лежа на животе:  — подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя:  — подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.	1		Педагогическое наблюдение

	В положении упора на коленях:  — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);  — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;  — с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;  — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.			
83	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса В положении лежа на спине: — поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; — подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине); — одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны; — забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; — приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).	1		Педагогическое наблюдение
84	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу. В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).	1		Педагогическое наблюдение

85	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	1		Г	Іедагогическое
	В положении лежа на животе:	_			аблюдение
	— подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей				
	за головой без отрыва грудной клетки от пола.				
	В положении сидя:				
	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади				
	корпуса и на ноги.				
	В положении упора на коленях:				
	<ul> <li>касание подбородком пола с одновременным сгибанием</li> </ul>				
	рук в локтях (при сутулой спине);				
	— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч				
	пола;				
	— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под				
	подбородком) отклонение таза вправо, влево;				
	<ul> <li>прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками</li> </ul>				
	стоп.				
86	Упражнение для развития танцевального шага	1		Г	Іедагогическое
	В положении лежа на животе:	_			аблюдение
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад				шетедение
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.				
	В положении лежа на спине:				
	— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в				
	сторону вверх с помощью руки;				
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной				
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней				
	помощью);				
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с				
	посторонней помощью).				
87	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного	1		Γ	Іедагогическое
	пресса			Н	аблюдение
	В положении лежа на спине:				
	— поочередный и одновременный подъем выворотных ног				
	с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;				
	— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед				
	руками, с закрепленными на полу ногами (при				
	седлообразной спине);				
	— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до				

	образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны; — забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; — приподнимание головы с целью увидеть свои стопы			
88	(при сутулой спине).  Разминка. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава: В положении лежа на спине: — напряжение и расслабление ягодичных мышц; — поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; — круговые движения голенью ног вправо, влево.	1		Педагогическое наблюдение
89	Упражнения на развитие гибкости позвоночника В положении лежа на спине:  — приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);  — прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;  — наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;  — касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;  — упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.	1		Педагогическое наблюдение
90 91	Концертная деятельность. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья В положении лежа на животе: — подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола. В положении сидя: — подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади	1 1		Концерт. Педагогическое наблюдение

	корпуса и на ноги. В положении упора на коленях: — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине); — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч			
	пола;			
	— с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под			
	подбородком) отклонение таза вправо, влево; — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками			
	стоп.			
92	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1		Педагогическое наблюдение
93	Упражнение для развития танцевального шага	1		Педагогическое
	В положении лежа на животе:			наблюдение
	— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад			
	корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.			
	В положении лежа на спине:  — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в			
	сторону вверх с помощью руки;			
	— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной			
	стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней			
	помощью);			
	— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с			
	посторонней помощью).			
	ИТОГО	93		

## ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

## дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Партерная гимнастика» творческого объединения шоу-балет «Культурная революция»

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы)	Кем внесены изменения (Ф.И.О. подпись)

П Л А Н воспитательной работы Образцового коллектива «Шоу-балет «Культурная революция» МБУДО «ЦДЮТ» на 2023/2024 учебный год

№	Название мероприятий	Сроки	Место	Ответственные за	Исполнители	Форма	Отметка о					
		проведения	проведения	подготовку		контроля	выполнен					
							ии					
	СЕНТЯБРЬ											
1	Комплектование учебных групп	1-2 недели	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал						
	творческих объединений		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	планирования и						
	контингентом обучающихся				Печайко О.В.	учёта работы						
2	Проведение организационных	Согласно	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	График						
	родительских собраний в	графику	«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	проведения						
	творческих объединениях отдела				Утюпина Д.А.	родительских						
						собраний,						
						протоколы						
3	Беседа «Правила поведения в	2-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал						
	театре, концертном зале»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)						
					Утюпина Д.А.	учёта работы						
						педагога						
						дополнительног						
						о образования						
4	Беседа «Основы здорового	3-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал						
	образа жизни»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)						
					Печайко О.В.	учёта работы						
					Утюпина Д.А.	педагога						
						дополнительног						
						о образования						
5	Беседа «Курение – вреднейшая	4-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал						
	из привычек»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)						
					Печайко О.В.	учёта работы						
					Утюпина Д.А.	педагога						
						дополнительног						
						о образования						

7	Участие творческих объединений отдела художественного воспитания в массовых мероприятиях, посвященных Дню города Челлендж фотографий «Краски	2-я неделя 3-я неделя	Концертные площадки города МБУДО	Начальник отдела Педагог- организатор Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А. Мацкевич К.Ю.	Журнал учёта массовых мероприятий Журнал учета	
,	осени»	з и педели	«ЦДЮТ»	на напани отдела	Музыка О.В. Утюпина Д.А.	массовых мероприятий	
8	Участие творческих коллективов в благотворительной Акции Добра и Милосердия «Белый цветок»	4 неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела Педагог- организатор	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий	
9	Участие творческих объединений в концертно- зрелищных мероприятиях ко Дню Государственного флага и герба Крыма	4 неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела Педагог- организатор	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий	
10	Внеплановое участие в конкурсных программах различных уровней*					Журнал учёта массовых мероприятий	
11	Внеплановые мероприятия*					Журнал учёта массовых мероприятий	
				ЯБРЬ	1		
12	Беседа «Флаг. Герб. Гимн Республики Крым»	1-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительног о образования	
13	Беседа «Ежели вы вежливы»	3-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительног о образования	
<u> </u>	Беседа «Скажи наркотикам –	4-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал	

14	нет!»  Участие в муниципальном этапе республиканского открытого фестиваля – конкурса детского творчества «Крым в сердце моем»	Согласно положению	«ЦДЮТ» МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А. Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	(приложение) учёта работы педагога дополнительног о образования Журнал учёта массовых мероприятий	
15	Участие творческих объединений отдела в концертных программах города, посвященных Дню учителя	1-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ», учебные заведения города	Начальник отдела Педагог- организатор	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий	
16	Концерт, посвящённый Дню учителя в МБУДО «ЦДЮТ»	1-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела Педагог- организатор	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий	
17	Участие творческих объединений отдела в концертно-зрелищных мероприятиях города ко Дню пожилого человека	1-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ», учебные заведения города, учреждения культуры	Начальник отдела Педагог- организатор	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий	
18	Посвящение в хореографы для обучающихся 1 года по программе «Старт»	3-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий	
19	Внеплановое участие в конкурсных программах различных уровней*					Журнал учёта массовых мероприятий	_
20	Внеплановые мероприятия*					Журнал учёта массовых мероприятий	
			КОН	БРЬ			

21	Беседа «День народного Единства»	1-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительног о образования	
22	Беседа «Культура поведения»	1-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительног о образования	
23	Беседа «Бесконфликтное общение»	2-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительног о образования	
24	Беседа «Толерантность спасёт мир»	3-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительног о образования	
25	Беседа «Этикет общения»	4-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительног о образования	
26	Концертная программа ко Дню народного единства	1-я неделя	Концертные площадки города	Начальник отдела Педагог- организатор	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий	
27	Творческая лаборатория для одарённых детей на базе ДДЮТ г. Симферополь	1-я неделя	г. Симферополь	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий	

28	Танцевальный флешмоб ко Дню народного единства «Мы едины»	1-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий	
29	Внеплановое участие в					Журнал учёта	
	конкурсных программах					массовых	
	различных уровней*					мероприятий	
30	Внеплановые мероприятия*					Журнал учёта	
						массовых	
						мероприятий	
				АБРЬ			
31	Беседа «Спеши делать добро»	1-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал	
			«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)	
					Утюпина Д.А.	учёта работы	
						педагога	
						дополнительног	
						о образования	
32	Беседа «Флаг. Герб. Гимн	3-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал	
	России»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)	
					Утюпина Д.А.	учёта работы	
						педагога	
						дополнительног	
22	D	1	МЕМПО	TT	Manne ICIO	о образования	
33	Развлекательная программа	4-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал учёта	
	«Танцевальный Новый год»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	массовых	
34	Dyyy mayyya y y aymyy byy y a	1 g yyayayg	МЕУЛО	Помодумум отдоло	Утюпина Д.А. Мацкевич К.Ю.	мероприятий	
34	Внутриколлективные	4-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела Педагог-	Музыка О.В.	Журнал учёта массовых	
	новогодние мероприятия (чаепития, игровые программы)		«цдют»	, ,	Утюпина Д.А.	мероприятий	
35	Внеплановое участие в			организатор	У ГЮПИНа Д.А.	Журнал учёта	
33	конкурсных программах					массовых	
	различных уровней*					мероприятий	
36	Внеплановые мероприятия*					Журнал учёта	
	энстиновые тероприятия					массовых	
						мероприятий	
						P	
	1		ЯНВ	ВАРЬ			
37	Беседа «СПИД – угроза	2-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал	

	человечеству»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)	
					Утюпина Д.А.	учёта работы	
						педагога	
						дополнительног	
						о образования	
38	Просмотр фильма	2-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал учёта	
	«Большой» с участниками		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	массовых	
	образцового коллектива «Шоу –		, ,		Утюпина Д.А.	мероприятий	
	балет «Культурная революция»						
39	Внеплановое участие в					Журнал учёта	
	конкурсных программах					массовых	
	различных уровней*					мероприятий	
40	Внеплановые мероприятия*					Журнал учёта	
						массовых	
						мероприятий	
				РАЛЬ			
41	Беседа «Дружбой дорожить	2-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал	
	умейте»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)	
					Утюпина Д.А.	учёта работы	
						педагога	
						дополнительног	
						о образования	
42	Беседа «День защитника	4-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал	
	Отечества»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)	
					Утюпина Д.А.	учёта работы	
						педагога	
						дополнительног	
						о образования	
43	Мини – концерт, посвященный	4-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал учёта	
	23 февраля «Подарок для папы»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	массовых	
					Утюпина Д.А.	мероприятий	
44	Внутриколлективные	4 неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал учёта	
	мероприятия ко Дню		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	массовых	
	защитников Отечества				Утюпина Д.А.	мероприятий	
	(чаепития, игровые программы)						
45	Внеплановое участие в					Журнал учёта	
	конкурсных программах					массовых	

	различных уровней*					мероприятий				
46	Внеплановые мероприятия*					Журнал учёта				
						массовых				
						мероприятий				
	MAPT									
47	Беседа «Международный	1-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал				
	женский день»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)				
					Утюпина Д.А.	учёта работы				
						педагога				
						дополнительног				
						о образования				
48	Беседа «Воссоединение России и	2-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал				
	Крыма»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)				
					Утюпина Д.А.	учёта работы				
						педагога				
						дополнительног				
		_				о образования				
49	Беседа «Алкоголь - вреднейшая	3-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал				
	из привычек»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)				
					Утюпина Д.А.	учёта работы				
						педагога				
						дополнительног				
			1.657.17.0		14.	о образования				
50	Участие в VII всероссийском	согласно	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал учёта				
	героико – патриотическом	положению	«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	массовых				
	фестивале детского и	(март –			Утюпина Д.А.	мероприятий				
	юношеского творчества «Звезда	апрель)								
	спасения» (муниципальный и									
7.1	республиканский этапы)		MENTIO	7.7	M 1010	210 "				
51	Участие в республиканском	согласно	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал учёта				
	этапе всероссийского детского	положению	«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	массовых				
	фестиваля народной культуры				Утюпина Д.А.	мероприятий				
	«Наследники традиций» среди									
	учащихся образовательных									
	организаций РК в 2024 г.									
	(муниципальный и									
	республиканский этапы)									

52	Участие в муниципальном этапе Большого всероссийского фестиваля детского и юношеского творчества среди учащихся образовательных организаций РК в 2024 г. (номинация «Парад солистов»)	согласно положению	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий	
53	Концертная программа, посвященная 8 Марта	1-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела Педагог- организатор	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий	
54	Мини – концерт, посвященный 8 Марта «Подарок для мамы»	1-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий	
55	Участие в муниципальном этапе республиканского творческого конкурса «Мы – Наследники Победы!»	2-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела Педагог- организатор	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий	
56	Участие коллективов в торжественных мероприятиях, посвящённых Воссоединению России и Крыма	18.03.2024	Концертные площадки города	Начальник отдела Педагог- организатор	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий	
57	Творческие лаборатории МАИ и HP	4-я неделя	г. Симферополь	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий	
58	Внеплановое участие в конкурсных программах различных уровней*					Журнал учёта массовых мероприятий	
59	Внеплановые мероприятия*					Журнал учёта массовых мероприятий	
			АПР		111	1 22	
60	Беседа «Керчь в годы Великой Отечественной войны. Освобождение Керчи от фашистских захватчиков»	2-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительног о образования	

61	Беседа «История георгиевской ленты»	3-я неделя	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В.	Журнал (приложение)	
			(14,101)		Утюпина Д.А.	учёта работы	
					Training Av. 1.	педагога	
						дополнительног	
						о образования	
62	Беседа «Трагедия Чернобыля –	4-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал	
	боль нашего народа»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)	
	1 "				Утюпина Д.А.	учёта работы	
						педагога	
						дополнительног	
						о образования	
63	Участие в городских	2-я неделя	Концертные	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал учёта	
	мероприятиях, посвящённых		площадки		Музыка О.В.	массовых	
	освобождению г. Керчи от		города		Утюпина Д.А.	мероприятий	
	фашистских захватчиков						
64	Викторина к международному	4-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал учёта	
	дню танца «День танца»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	массовых	
					Утюпина Д.А.	мероприятий	
65	Внеплановое участие в					Журнал учёта	
	конкурсных программах					массовых	
	различных уровней*					мероприятий	
66	Внеплановые мероприятия*					Журнал учёта	
						массовых	
						мероприятий	
		<b>,</b>		АЙ		T	
67	Беседа «Мы этой памяти	1-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал	
	верны»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)	
					Утюпина Д.А.	учёта работы	
						педагога	
						дополнительног	
						о образования	
68	Беседа «Моя земля – земля	2-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал	
	патриотов»		«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)	
					Утюпина Д.А.	учёта работы	
						педагога	
						дополнительног	

						о образования	
69	Беседа «Экология и мы»	3-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал	
			«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)	
					Утюпина Д.А.	учёта работы	
						педагога	
						дополнительног	
						о образования	
70	Беседа «Вирус сквернословия»	4-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал	
			«ЦДЮТ»		Музыка О.В.	(приложение)	
					Утюпина Д.А.	учёта работы	
						педагога	
						дополнительног	
						о образования	
71	Участие творческих	08.05 - 10.05	Концертные	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал учёта	
	коллективов отдела в	2024 г.	площадки	Педагог-	Музыка О.В.	массовых	
	городских мероприятиях,		города	организатор	Утюпина Д.А.	мероприятий	
	посвящённых Дню Победы						
72	Беседа и мини – концерт,	2-я неделя	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал учёта	
	посвященные Дню Победы		«ЦДЮТ»		Печайко О.В.	массовых	
	«Памяти нашей Победы»				Музыка О.В.	мероприятий	
					Утюпина Д.А.		
73	Ассамблея Крымской Малой	4 неделя	Γ.	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал учёта	
	академии искусств и народных		Симферополь		Музыка О.В.	массовых	
	ремёсел.				Утюпина Д.А.	мероприятий	
74	Отчётные концерты	По графику	МБУДО	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю.	Журнал учёта	
	коллективов отдела		«ЦДЮТ»	Педагог-	Музыка О.В.	массовых	
	художественного воспитания			организатор	Утюпина Д.А.	мероприятий	
75	Внеплановое участие в					Журнал учёта	
	конкурсных программах					массовых	
	различных уровней*					мероприятий	
76	Внеплановые мероприятия*					Журнал учёта	
						массовых	
						мероприятий	