

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

ОДОБРЕНО:
Методическим советом
МБУДО «ЦДЮТ»
Протокол № 3
от «18» августа 2025 г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО «ЦДЮТ»
Сухинина Е.В..
Приказ № 122 от 18.08. 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Партерная гимнастика»
творческого объединения шоу-балет «Культурная революция»

Направленность – художественная
Срок реализации программы – 1 год
Тип программы - общеразвивающая
Вид программы - модифицированная
Уровень - базовый
Возраст обучающихся 5-9 лет
Составитель: Утюпина Дарья Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Керчь
2025 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы.

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
3. Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- 4. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (в действующей редакции);
8. Постановление 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»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
12. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
14. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
15. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
16. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
17. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;
19. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
20. Уставом МБУДО г. Керчи РК «ЦДЮТ»;
21. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБУДО г. Керчи РК «ЦДЮТ».

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».

Программа имеет художественную направленность.

Программа помогает развить художественно-эстетический вкус, художественные способности и знания, умения и навыки основ хореографического искусства.

Концептуальная идея программы предполагает целенаправленную работу по обеспечению обучающихся дополнительной возможностью удовлетворения творческих и образовательных потребностей для духовного, интеллектуального развития, посредством приобщения их к миру танца, народной, классической музыки.

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

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.

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 гимнастика формирует у обучающихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления гимнастики. Впервые решена проблема целостного подхода к программе обучения, прослеживается преемственность этапов обучения, 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.

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.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в 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.

Язык обучения.

Обучение по программе ведется на русском языке.

Адресат программы. 1 год обучения – девочки 5-9 лет

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

Возраст 5-9 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе двух ведущих деятельностей — игры и учения. Игра является ведущей деятельностью детей до 6 лет. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности дети не только усваивают знания, умения и навыки, но и учатся ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Объем программы. Объем базового уровня рассчитан на один учебный год (36 недель) 180 часов.

Срок реализации программы.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Количество часов на период обучения стартового уровня – 180 (36 недель).

Реализация программы

Уровень обучения	Год обучения	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Объем Программы	Возраст обучающихся
Группа № __ Базовый	1 год обучения	15 человек	5 часов	180 часов	5-9лет

Уровень программы – базовый. На базовом этапе помимо изучения основных элементов классического танца и комплексов танцевальной гимнастики для развития физических данных, учащиеся знакомятся с многообразием направлений современного танца, ведётся работа над эмоциональной составляющей, артистичностью, развитием навыков коллективного исполнения.

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 необходимое 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- 2 раза по 2 часа в неделю, 1 раз по 1 часу в неделю, всего в неделю 5 часов, 36 недель, 180 часа в год. Академический час - 45 минут

1.2. Цель и задачи программ

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 «цель-результат».

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

Цель воспитательной 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 социализации 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.

В результате 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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие (1ч)				
1.1.	Вводное занятие	1	1	-	Диагностика, опрос
2.	Упражнения для разминки (39ч)				
2.1.	Разновидности ходьбы (танцевальный шаг, марш) в разных пространственных перестроениях	14	1	13	Педагогическое наблюдение
2.2.	Ритмические упражнения	14	-	14	Педагогическое наблюдение
2.3.	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела	11	-	11	Педагогическое наблюдение
3.	Комплексы упражнений партерной гимнастики (136ч)				
3.1.	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий,	16	-	16	Педагогическое наблюдение

	подколенных мышц и связок				
3.2.	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава	17	1	16	Педагогическое наблюдение
3.3.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	16	-	16	Педагогическое наблюдение
3.4.	Упражнения для развития танцевального шага	19	1	19	Педагогическое наблюдение
3.5.	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	15	-	15	Педагогическое наблюдение
3.6.	Упражнения для развития гибкости позвоночника	17	1	16	Педагогическое наблюдение
3.7.	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья	15	-	15	Педагогическое наблюдение
3.8.	Комплексы упражнений партерной гимнастики	21	1	20	Педагогическое наблюдение
4.	Открытые занятия (4ч)				
4.1.	Открытые занятия, концертная деятельность	4	1	3	Диагностика, опрос, концерт
	Итого:	180	7	173	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (1ч).

Тема 1.1. Вводное занятие

Содержание материала:

Теория. 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).

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

Методическое обеспечение. Специальная форма (купальник; юбка), обувь (балетки), коврик.

Формы аттестации/контроля Диагностика, опрос.

Раздел 2. Упражнения для разминки(39ч)

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

Содержание материала:

Теория. Развитие и укрепление мышцы тела.

Практика. 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.

Методическое обеспечение. 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:

Теория. 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);

- мышцы спины;

-мышцы брюшного пресса;

-мышцы голени и стопы;

-мышцы бедра;

2. Складка (стоя, сидя).

3. *Шагаты.*

4. *Упражнения на развитие быстроты:*

- скакалка, бег с ускорением;
- упражнения с увеличением амплитуды движения.

5. *Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.*

6. *Упражнения на развитие ловкости:*

- статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

7. *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.

Виды бега:

- на полупальцах;
- высокий;
- назад;
- боком, скрестно.

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;
- волна вперед, назад, боковая.

10. *Вращения*

- переступанием;
- вольтовые;
- поворот на трех шагах;
- на одной ноге;
- на двух без шага;
- шэнэ;
- пивоты.

Методическое обеспечение. 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.

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

Формы аттестации/контроля Педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Комплексы упражнений партерной гимнастики(136ч)

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 I 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.

Методическое обеспечение. 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:

—сид на пол между стопами ног.

Методическое обеспечение. 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 колени другой ноги (при седлообразной спине).

Методическое обеспечение. 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° 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.

Методическое обеспечение. 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).

Методическое обеспечение. 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).

Методическое обеспечение. 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.

Методическое обеспечение. 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.

Практика. Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.

Методическое обеспечение. 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.

Практика. 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.

1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты обучения по программе базового 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 одноклассникам;
- 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-1 сентября, конец учебного года – 31 мая;
- Начало учебных занятий не ранее 09:00 ч, окончание – не позднее 20:00 ч.
- Продолжительность учебного года-36 недель.
- Объем программы - 1 год, 36 недель,180 часов.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию.

- Каникулы с 01 января по 07 января, занятия не проводятся.

Таблица 3

Календарный учебный график

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль				Март				Апрель				Май					
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Количество часов	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Аттестация/ Форма контроля	Входная диагностика												Промежуточная диагностика (класс-концерт, открытое занятие, мероприятие)																					Итоговая диагностика (открытое занятие, отчетный концерт, конкурс, фестиваль)			
1 год обучения. 180 часов	20				20				20				20				15			20				20				25				20					

Объем занятий творческого объединения «Партерная гимнастика» базовый уровень 1 год обучения - 180 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. URL:<http://window.edu.ru>

2. Сайт издательского дома. «Первое сентября» URL:www.1september.ru

3. Учебно-методический кабинет <https://ped-kopilka.ru/blogs/marina-genadevna-petrova/zanjatija-po-horeografi.html?ysclid=ln0f2kkigr692318665>

4. *ЕдиныйУрок.рф* — интернет-портал для проведения Единых уроков и образовательных мероприятий, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации. URL:<https://www.xn--d1abkefqip0a2f.xn--p1ai>

5. 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;

- здоровые берегающие 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, сделанной 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. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем». - М.: Московская государственная академия хореографии, 2014.
2. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». - М., 2010
3. Менхин Ю.А., Менхин А.В. «Оздоровительная гимнастика: теория и методика». - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2012.
4. Агеев М.Н. От потешек к танцу. Образовательно-методическая программа: - М.: Век информации, 2016. – 195 с.
5. Борщенко И.А. Партерная гимнастика для позвоночника и суставов. - М.: Метафора, 2013.
6. Винер-Усманова И. А., Медведева Е. Е., Крючек Е. С. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. М.: Спорт, 2015.
7. 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.
8. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика : хореография в детском саду. - М: Линка-Пресс, 2016.
9. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ «Сфера», 2019.
10. Сеница В. Б. Ритмика с предметами: Методические рекомендации. – Донецк, ГУК «РДНТК», 2019.
11. Белов, В.А. Особенности формирования эстетических эмоций средствами хореографического искусства // Вестник ЧГАКИ. - 2019. - №1. - С.47-50.
12. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать: учебное пособие / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. - М.: ВЛАДОС, 2013. - 256с.
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-horeograficheskikh-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 базового уровня по программе «Партерная гимнастика» творческого объединения шоу-балет «Культурная революция» группа № _____. Дата проведения диагностики _____

	Ф.И.О обучающихся	Знания. Умения. Навыки.												Сформированность ЗУН каждого обучающегося в баллах		
		Двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий	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.д	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	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
ИТОГО сформированность ЗУН группы в %																

Педагог ДО _____ ФИО, подпись _____

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: 5-9 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:

- здоровье сберегающая 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:

«В поисках сокровища»

Возраст обучающихся: 5-9 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».

Тема занятия: «В поисках сокровища»

Тип занятия: изучение нового материала

Цель: умение воплощать музыкально – двигательный образ; формировать правильную осанку.

Задачи:

1. Продолжать учить ориентироваться в пространстве, реагировать на смену частей музыки. Запоминать и соблюдать последовательность плясовых движений. Упражнять детей в несложных плясовых движениях, учить передавать их выразительно и эмоционально.
2. Развивать навыки пластичности, выразительности, грациозности. Развитие восприятия и музыкально-ритмического чувства, ритмичности движений. Развивать воображение и фантазию.
3. Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях, художественно-эстетический вкус. Воспитание интереса потребности в движениях под музыку, развитие гибкости, пластичности, развитие способностей к выразительному исполнению движений. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре.

Методы и приёмы:

- Практический;
- Наглядно-слуховой;

Материал и оборудование: ноутбук, обручи (на количество детей), аудиозапись, сундук с раскрасками (по количеству детей).

Структура занятия:

1. Вводная часть (5-8 минут)

- мотивация детей, положительный эмоциональный настрой, подведение к основной части занятия.
- Разминка, по кругу.

2. Основная часть (14 – 16 минут)

- Основные этапы занятия – партерный экзерсис
- Разучивание танцевальных движений
- Игра

3. Конец занятия (2 – 3 минуты)

- Обобщение, итог занятия
- положительная педагогическая оценка

Ход занятия

Дети заходят в зал друг за другом, останавливаются перед педагогом.

Педагог: здравствуйте ребята, меня зовут Галина Анатольевна. Сегодня занятие у вас буду вести я. (Поклон). Я хочу вам предложить превратиться в пиратов, но добрых и отправиться на поиски сокровища. Вы готовы (Да) тогда закройте глаза и сосчитайте до 10. (Дети закрывают глаза, считают, педагог снимает верхнюю футболку и остаётся в пиратской майке). Вот мы с вами и превратились в пиратов, но мы с вами оказались на острове, а наш корабль на берегу и нам нужно отправиться на берег к кораблю. Вы готовы (Да). Тогда встали по краю ковра и приготовились отправиться в путь.

1. Разминка (на месте)

1. Хороводный шаг – «Здесь очень узкая тропинка, и нам нужно идти друг за другом с вытянутого носка. Спинки прямые, макушкой тянемся к потолку, шейки вытянуты, смотрим прямо, носочек тянем».

2. Ходьба на носках с поочерёдным вытягиванием прямой руки вверх – «Ребята, что-то я очень проголодалась, а бананы висят очень высоко. Давай те поднимемся на полупальцы и поочерёдно то правой, то левой рукой будем доставать бананы. Спинки прямые, руки вытягиваем, стараемся до тянуться высоко-высоко, смотрим прямо».

3. Ходьба на пятках – «Ребята, какие здесь глубокие лужи и что бы нам не промочить наши ножки мы с вами пойдём на пяточках. Спинки прямые, макушкой тянемся к потолку. Руки на поясе, пальчики собрали вместе, животики втянуты».

4. Переменный шаг – «А здесь болото, и мы с вами сможем пройти, если только будем идти по камушкам. Но расстояние между ними разное, 2 камушка далеко друг от друга находятся, а 3 рядом. Носочки тянем, спинки держим прямо».

5. Лёгкий бег на полупальцах – «Ой, за нами гонится обезьянка и мы должны от неё убежать. Побежали ребята на носочках лёгким бегом. Бежим легко, смотрим прямо, животики подтянули, шейки вытянули».

6. Бег с захлестом голени – «Как много обезьян появилось, нам нужно от них обязательно убежать. Руки за спиной, побежали быстрее стараемся пяткой достать рук».

7. Галоп лицом в круг – «Ребята, какой здесь узкий мостик, мы сможем преодолеть его если по скачем галопом. Повернулись лицом в круг и поскакали галопом. Спинки прямые, руки на поясе, ножки собираем вместе».

8. Галоп спиной в круг – «Повернулись спиной в круг».

9. Дыхательное упражнение. Восстановление дыхания - молодцы ребята, теперь идём шагом через нос делаем вдох, через рот выдох. Идём, носочек продолжаем тянуть».

Вот мы с Вами и добрались до корабля, но проход закрыт.

Звучит аудио запись «Что бы попасть на корабль вы должны пройти подготовку и тогда путь откроется». Ребята вы готовы пройти подготовку? (да). Тогда давайте сядем все на ковёр.

2. Основные этапы занятия. Партерный экзерсис

1. «Иголочки»

И.п. - сесть на пол с опорой на руки сзади.

1-2 – вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола;

3-4 – носки на себя;

Повторить 8 раз

«Спинки прямые, стараемся тянуть носочки»

2. «Поочерёдное вытягивание стопы»

И.п. – сесть на пол с опорой руки сзади.

1-2 – правый носок вытянуть, стараясь коснуться большими пальцами пола, левый носок тянуть на себя;

3-4 – Левый носок вытянуть, стараясь коснуться большими пальцами пола, правый носок тянуть на себя;

Повторить 8 раз

«Ребята сели прямо, спинки выпрямили, коленочки прижимаем к полу, чтобы даже муравей не мог проскочить».

3. «Солнышко»

И.п. - сесть на пол с опорой на руки сзади.

1-2 – носки на себя;

3-4 – ноги в 1-ую позицию;

5-6 – вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться пола;

7-8 – Вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола;

«Что –то на улице стало прохладно давайте сделаем упражнение «солнышко» и на улице станет теплее. Сели ровно, спинки выпрямили, тянемся макушкой к потолку, коленки прижимаем к полу».

Повторить 4 раза

4. «Складочка»

И.п. Сесть на пол, вытянуть ноги вперёд, корпус прямой, руки опущены вниз.

1-2 – быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник;

3-4 – зафиксировать такое положение;

5-8 – Медленно поднять корпус, прийти в и.п.

Повторить 4 раза

«Сели ровно, спинки выпрямили, стараемся схватить за стопы, коленки не сгибаем».

5. «Поочерёдное поднятие вверх вытянутой ноги»

И.п. – сесть на пол с опорой на руки сзади, вытянув носки;

1-4 – Медленно поднимать правую (левую) ногу, вытянув носок;

5-8 – Медленно опускать правую (левую) ногу, вытянув носок;

Повторить 8 раз.

6. «Бабочка»

И.п. – сесть на пол, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью;

1-3 – опираясь руками на колени опустить их как можно ниже к полу;

4 – и.п.

Повторить 16 раз

«Ребята, спинки держим прямо, если мы не будем стараться мы не сможем найти сокровища, стараемся коленками достать до пола».

7. «Наклоны»

И.п. – Сесть на пол, ноги как можно шире развести врозь, руки за голову;

1-2 – наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги;

3-4 – и. п.;

То же в левую сторону. Повторить 8 раз.

«Ребята, ножки развели как можно шире, коленки стараемся не сгибать, носок тянем, локти разведены точно в сторону».

8. «Коробочка»

И.п. – лечь на пол на живот, разведённые ноги согнуть. Руками взять за стопы;

1-4 – попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища;

5-8 – и.п.

Повторить 4 раза.

«Ребята, нам с вами в пути пригодиться коробочка, давайте сделаем сами коробочку. За стопы берёмся крепко, чтобы ручки наши не отцепились. Стараемся подняться высоко».

9. «Лодочка»

И.п. – лёжа на животе, вытянуть руки вперёд, соединив ладони, ноги вытянуты стопы по 6-ой позиции;

1-4 – поднять, вытянутые ноги и руки над полом, прогнуться.

5-8 – и.п., мышцы расслабить;

Повторить 6 раз.

«Ребята, давайте поплывём как лодочки по морю. Голову держим прямо, опускаемся сдержанно без звука, не плюхаясь».

10. «Пираты»

И.п. - упор на коленях;

1-2 – спину прогнуть, голову поднять до предела вверх;

3-4 – спину выгнуть, голову опустить вниз.

Повторить 6-8 раз.

«Ребята, а хотите изобразить доброго и злого пирата (Да). Тогда встали на колени. Добрый пират улыбается, злой сердится. Спинку, прогибаем, головку поднимаем выше».

11. «Волна»

И.п. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища, спина прямая;

1-2 – сесть на пол с права, плавно руки опущены вниз слева

3-4 – встать на колени, руки поднять вверх

То – же в левую сторону.

Повторить 8 раз.

- Молодцы, встали ребята. Давайте узнаем, смогли мы расколдовать проход на корабль. (Звучит аудиозапись). Вот мы и попали на корабль. Ребята, а вы знаете, что у нас необычный корабль. Он плывёт сам, ему капитан что бы управлять, не нужен, но корабль плывёт только тогда, когда пираты танцуют

на палубе. Поэтому мы тоже должны танцевать что бы добрать до сокровищ. Вы готовы (да). Сейчас мы выучим некоторые движения под музыку, а когда станцуем, узнаем, добрался ли наш корабль до сокровищ. Поэтому стараемся, ребята. Мы докажем кораблю что умеем хорошо танцевать.

3. Разучивание танцевальных движений. Пляска «Пираты»

1. 2 приставных шага в право, на 2-ой шаг хлопок в ладоши, руки на поясе. То же самое влево. Повторить 2 раза.
2. Выпад вперёд на правую ногу, с вытягиванием правой руки вперёд.
3. 4 подскока вперёд, руки на поясе. На 4 подскок хлопок в ладоши.
4. 3 шага назад, с левой ноги, 4-ый шаг – приставной.
5. Галоп спиной в круг, руки в стороны.
6. Поворот головы вправо, руки изображают трубу у левого глаза. То же самое влево.
7. Наклон туловища вперёд, рисуя круг с лево на право. Повторение движений 2 раза.

- Молодцы, вот мы и приплыли, но перед тем, как открыть сундук с сокровищами я предлагаю поиграть в игру. Хотите поиграть? (да).

4. Игра «Пираты и акула»

Правила. Выбираем по считалки акулу. Акула садится на одной сторона зала. «Лодки» - обручи на другой стороне зала. Обручей столько же, сколько же, сколько детей – «пиратов». Когда звучит тихая музыка, дети ходят спокойным шагом, изображают плавание, а акула сидит «спит», когда громкая – дети занимают свои лодки, а акула старается их поймать. Тот, кого поймали, становится акулой.

- Ребята, сейчас мы с вами выберем акулу по считалки. Акула будет жить на одной стороне зала, а наши лодки будут на другом конце зала. Когда будет звучать тихая спокойная музыка мы будем плавать, а акула «спать», а когда будет звучать громкая музыка мы должны быстрее занять свои лодки, а акула будет нас ловить.

5. Обобщение. Итог занятия.

- Ну что ребята, молодцы, а теперь пришло время открывать сундук с сокровищами и возвращаться в детский сад. (Открываем сундук и достаём «сокровища» - раскраски). Ребята, давайте положим свои сокровища на стульчики и встанем на свои места. Закрыли глаза и начали отсчет до 10., открыли. Вот мы и снова в детском саду. Ребята, где вы сегодня по – бывали? Кем вы сегодня были? Что вам больше всего понравилось? На сегодня это все. Молодцы! (поклон).

Литература

1. Белова Е. «Ракурсы танца», «Искусство», 1991г.
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. Конова «Методическое пособие по ритмике»
- 6.А. Луговая «Ритмические игры и пляски»
- 7.Н.В.Зарецкая «Танцы для детей младшего дошкольного возраста»
- 8.<http://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:
«Партерная гимнастика»

Тип занятия: повторение и закрепление изученного материала.

Тема занятия: Партерная гимнастика.

Цель урока: развивать танцевальные данные детей за счёт движений партерной гимнастики

Задачи.

Обучающие:

- обучить детей движениям партерной гимнастики;
- закрепить умения и навыки, полученные на предыдущих уроках;
- развить гибкость, силу мышц, сформировать правильную осанку.

Развивающие:

- развивать интерес к хореографии.

Воспитывающие:

- привить, трудолюбие, терпение;
- воспитать ответственность, собранность и дисциплину.

Форма работы: групповая, игровая, парная

Материально-техническое обеспечение занятия:

- хореографический зал с зеркалами, ноутбук, колонки;
- коврики
- форма детей для занятий хореографией.

Основные методы работы:

- Наглядный (практический показ);
- Словесный (объяснение, беседа);
- Игровой (игровая форма подачи материала).

Педагогические технологии:

Игровая технология, здоровье-сберегающая технология, личностно ориентированная технология.

Ожидаемый результат:

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

План урока.

Вводная часть урока (5 минут)

- Поклон
- Обозначение темы и цели урока
- Беседа о значении гимнастики в хореографии

Подготовительная часть урока (10 минут)

- Танцевальная разминка

Основная часть урока (20 минут)

- упражнения партерной гимнастики на укрепление мышц рук, ног, спины.

Заключительная часть урока (5 минут)

- Упражнения на расслабление мышц тела
- Подведение итогов занятия

- Поклон

Ход урока.

Вводная часть:

-Поклон.

-Обозначение темы и цели урока.

-Рассказ о значении упражнений партерной гимнастики для развития хореографических данных, таких как осанка, танцевальный шаг (шпагат), натянутость ног и стопы. Выполняя систематически упражнения, наши мышцы крепнут, движения становятся более красивыми. Чувствуя свои мышцы, мы лучше управляем своим телом.

Подготовительная часть:

Танцевальная разминка.

Учащиеся выстраиваются в две колонны и исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц: танцевальный шаг с носка, шаги на полупальцах и пятках, подскоки, галоп, танцевальный бег с высоким подниманием колена и с захлестом назад, прыжки («saute»).

Основная часть:

Дети берут коврики и ложатся на пол.

Упражнения партерной гимнастики.

Упражнения на укрепление мышц стопы:

- сокращение и натянутость стопы (Flex-point);
- круговые движения стоп;
- раскрытие носочков в стороны, пяточки вместе (по 1 выворотной позиции ног);
- раскрытие носочков в стороны, пяточки вместе («птичка»);
- руками берем носочки и отрываем пяточки от пола;
- ягодичный мостик на подъемах стоп;
- упор присед на подъемах стоп.

Упражнение для задней поверхности бедра:

- «складочка» со стопами point (руки скрещены за головой в «стрелке»);
- «складочка» со стопами Flex (руки в замок);
- «складочка» в «лягушке» (руки в 3 позиции);
- усложненная «бабочка» (пяткам вперед).

Упражнения для выворотности бедра:

- упражнение «лягушка» (носки вверх-пятки на полу, упор на локти, упор на вытянутые руки);
- упражнение «лягушка» по 2 позиции (носки вверх-пятки на полу, упор на локти, упор на вытянутые руки);
- стоя на коленях, руками упираемся в пол, выводим ногу в сторону на пятку (перекаты, «складочка». с двух ног);

Упражнения на растяжку ног в поперечном шпагате:

- открыв обе ноги в сторону «складочка» (двумя руками, плечи вперед, поочередно к каждой ноге);
- открыв обе ноги в сторону наклоны (ручки работают противоположные);
- сидя обе ножки в стороны переход через шпагат в положение лежа на

живот.

-удержание ног в шпагате с натянутыми стопами, руки во 2 позиции.

Упражнения на растяжку ног в продольном шпагате:

-перекаты на ногу;

-удержание на прямой ноге и упор на колено;

-растяжка, руки сбоку от стопы. Прижать пятку к ягодице;

-пятка под бедро, открыть пятку на 90°;

-«часики» лежа на животе;

-продольный шпагат, наклоны двумя рукам вперед и назад, удержание корпуса вертикально.

Повторить с двух ног

Упражнения на гибкость (лёжа на животе) и укрепление мышц спины:

- «кошечка», «корзинка»;

- «рыбка»;

-«корзинка», «корзинка» упор назад;

-подготовка к «коробочке»: руки под поясницу, правая рука, левая рука, две руки в «стрелочку»

-«коробочка»

-«мостик»: обычный, перекаты, ходьба руками, поочередное поднятие рук и ног.

Веселая переменка:

Игра «Распутать клубок» (дети берутся за руки по кругу, один остается ведущим, он отворачивается, а дети запутываются между собой не отрывая рук. Ведущий поворачивается и его задача распутать всех детей не отрывая их рук и образовать обратно круг. Игра на сообразительность, на развитие гибкости и эластичности суставов)

Заключительная часть:

-Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки.

-Подведение итогов занятия. Опрос детей чувствовали ли они свои мышцы во время выполнения упражнений. Объяснить, что мышечная боль – это результат нашей работы.

-Дать оценку работы группы или отдельных учащихся.

-Поклон.

Список использованной литературы и интернет- ресурсов.

1.Сапогов А.А. Школа Музыкального-хореографического искусства 2014г

2.Белова Е. «Ракурсы танца», «Искусство»,1991г.

3.Центральный научно-методический кабинет по учебным заведениям культуры и искусства, «танец», Москва, 1980г.

4.Е.В. Конорова «Методическое пособие по ритмике»

5.Пуртова Т.В. Беликова А.Н. Кветная О.В. «Учите детей танцевать»,Век информации, Москва 2009г.

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

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела

_____/_____/_____
« ____ » _____ 202__ г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/_____/_____
« ____ » _____ 202__ г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ЦДЮТ»

_____/_____/_____
« ____ » _____ 202__ г

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

творческого объединения «Культурная революция» на 202__/202__ учебный год

Группа № ____

Педагог: _____

Количество часов в неделю: **15/** на год – **180**

Планирование составлено на основе программы: **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Партерная гимнастика» творческого объединения «Культурная революция»**

Тематическое планирование составил(а) _____

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

№	Содержание занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Примечание (корректировка)	Формы аттестации и контроля
			По плану	По факту		
1	Вводное занятие: ознакомление с планом работы, решение организационных вопросов, повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности.	1				Диагностика, опрос
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» и т. д.	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	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.	1				Педагогическое наблюдение
6	Разогрев. Складка (стоя, сидя). Шпагаты. Упражнения на развитие быстроты: •скакалка, бег с ускорением; •упражнения с увеличением амплитуды движения	1				Педагогическое наблюдение
7	Разогрев. Специальная физическая подготовка. Виды шагов на полупальцах: •мягкий;	1				Педагогическое наблюдение

	<ul style="list-style-type: none"> •высокий; •острый; •пружинящий; •в противоходе; •галоп. 					
8	<p>Разогрев. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> •статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце. 	1				Педагогическое наблюдение
9	<p>Разминка. Шаги: на всей стопе и на полупальцах с перекатами. Марш с добавлением движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> -головы -повороты, наклоны; -рук -поднимание, опускание перед собой, над головой; -с хлопком, за спиной 	1				Педагогическое наблюдение
10	<p>Разминка. Упражнения на гибкость и силу:</p> <ul style="list-style-type: none"> •пассивно- маховые, пружинные движения; •мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения); •мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы) 	1				Педагогическое наблюдение
11	<p>Разминка. Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом»</p>	1				Педагогическое наблюдение
12	<p>Разогрев. Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.</p>	1				Педагогическое наблюдение
13	<p>Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.</p>	1				Педагогическое наблюдение
14	<p>Разминка. Легкий бег, бег с отбрасыванием ног назад на месте и в продвижении.</p> <p>Бег с согнутыми ногами в коленях, на месте и в продвижении.</p>	1				Педагогическое наблюдение
15	<p>Разминка. Упражнения на гибкость и силу:</p>	1				Педагогическое

	<ul style="list-style-type: none"> •пассивно- маховые, пружинные движения; •мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения); •мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы) 					наблюдение
16	<p>Разогрев. Складка (стоя, сидя). Шпагаты. Упражнения на развитие быстроты:</p> <ul style="list-style-type: none"> •скакалка, бег с ускорением; •упражнения с увеличением амплитуды движения 	1				Педагогическое наблюдение
17	<p>Разогрев. Марш с добавлением движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> -головы - повороты, наклоны; -рук - поднимание, опускание перед собой, над головой; -с хлопком, за спиной 	1				Педагогическое наблюдение
18	<p>Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.</p>	1				Педагогическое наблюдение
19	<p>Разогрев. Упражнения на гибкость и силу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пассивно- маховые, пружинные движения; • мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения); • мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы) 	1				Педагогическое наблюдение
20	<p>Разминка. Легкий бег, бег с отбрасыванием ног назад на месте и в продвижении. Бег с согнутыми ногами в коленях, на месте и в продвижении.</p>	1				Педагогическое наблюдение
21	<p>Разогрев. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости. Упражнения на развитие ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> •статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце. 	1				Педагогическое наблюдение
22	<p>Разминка. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела.</p>	1				Педагогическое наблюдение
23	<p>Разогрев. Специальная физическая подготовка. Виды шагов на полупальцах:</p>	1				Педагогическое наблюдение

	<ul style="list-style-type: none"> •мягкий; •высокий; •острый; •пружинящий; •в противоходе; •галоп. 					
24	Разогрев. Марш с добавлением движений: -круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе; -вращательные и сгибательные движения кистями; -корпуса -повороты, наклоны влево, вправо.	1				Педагогическое наблюдение
25	Разогрев. Складка (стоя, сидя). Шпагаты.	1				Педагогическое наблюдение
26	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.	1				Педагогическое наблюдение
27	Разминка. Бег с подниманием вперед ног, на месте и с продвижением. Комбинация на шаги и бег на месте и с продвижением.	1				Педагогическое наблюдение
28	Разогрев. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела Напряжение и расслабление мышц — шеи; — ног; — рук; — всего корпуса.	1				Педагогическое наблюдение
29	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°	1				Педагогическое наблюдение
30	Разогрев. Упражнения на напряжение и расслабление мышц:	1				Педагогическое наблюдение

	— шеи; — ног; — рук; — всего корпуса.					
31	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	1				Педагогическое наблюдение
32	Разогрев. Упражнения на развитие гибкости позвоночника В положении лежа на спине: — «маленький мост» (при сутулой спине); — упражнение «березка»	1				Педагогическое наблюдение
33	Разминка. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела.	1				Педагогическое наблюдение
34	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.	1				Педагогическое наблюдение
35	Разминка. Упражнения на развитие быстроты: • скакалка, бег с ускорением; • упражнения с увеличением амплитуды движения.	1				Педагогическое наблюдение
36	Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела. Подъем и сброс плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.	1				Педагогическое наблюдение
37	Разогрев. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение
38	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.	1				Педагогическое наблюдение
39	Разминка. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела.	1				Педагогическое наблюдение

40	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
41	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.	1				Педагогическое наблюдение
42	Разминка. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	1				Педагогическое наблюдение
43	Открытое занятие.	1				Диагностика
44	Разминка. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела.	1				Педагогическое наблюдение
45	Разминка. —упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.	1				Педагогическое наблюдение
46	Концертная деятельность.	1				Концерт
47	Разогрев. Упражнения на развитие гибкости позвоночника В положении лежа на спине: — 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»	1				Педагогическое наблюдение
48	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение
49	Разогрев. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения в равновесии на баланс	1				Педагогическое наблюдение

50	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
51	Разогрев. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.	1				Педагогическое наблюдение
52	Разминка. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра В положении лежа на спине: — поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; — легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени	1				Педагогическое наблюдение
53	Разогрев. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	1				Педагогическое наблюдение
54	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	1				Педагогическое наблюдение
55	Разминка. —упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.	1				Педагогическое наблюдение
56	Разогрев. Специальная физическая подготовка. Виды шагов на полупальцах: •мягкий; •высокий; •острый; •пружинящий; •в противоходе;	1				Педагогическое наблюдение

	•галоп.					
57	Упражнение для развития танцевального шага. В положении сидя: — выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам	1				Педагогическое наблюдение
58	Упражнения на развитие гибкости позвоночника. В положении лежа на животе: — упражнение «лодочка» — упражнение «качели» — упражнение «кольцо»	1				Педагогическое наблюдение
59	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.	1				Педагогическое наблюдение
60	Разогрев. Упражнение для развития танцевального шага 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)	1				Педагогическое наблюдение
61	Разогрев. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.	1				Педагогическое наблюдение
62	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение
63	Разогрев. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса В положении сидя: — упражнение «ножницы» — отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).	1				Педагогическое наблюдение

64	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
65	Разогрев. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения в равновесии на баланс	1				Педагогическое наблюдение
66	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки	1				Педагогическое наблюдение
67	Разминка. —упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.	1				Педагогическое наблюдение
68	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	1				Педагогическое наблюдение
69	Разогрев. Специальная физическая подготовка. Виды шагов на полупальцах: •мягкий; •высокий; •острый; •пружинящий; •в противоходе; •галоп.	1				Педагогическое наблюдение
70	Разогрев. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.	1				Педагогическое наблюдение

71	Разминка. Упражнения на напряжение и расслабление группы мышц тела Напряжение и расслабление мышц — шеи; — ног; — рук; — всего корпуса.	1				Педагогическое наблюдение
72	Разогрев. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. В положении сидя по-турецки: — подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;	1				Педагогическое наблюдение
73	Упражнения на развитие гибкости позвоночника. В положении лежа на животе: — упражнение «лодочка» — упражнение «качели» — упражнение «кольцо»	1				Педагогическое наблюдение
74	Упражнение для развития танцевального шага. В положении сидя: — выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам	1				Педагогическое наблюдение
75	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение
76	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. В положении лежа на спине: — поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе	1				Педагогическое наблюдение
77	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. В положении сидя по-турецки: — подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;	1				Педагогическое наблюдение

	— выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.					
78	Разминка. Упражнения на развитие быстроты: •скакалка, бег с ускорением; •упражнения с увеличением амплитуды движения.	1				Педагогическое наблюдение
79	Разогрев. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. В положении сидя по-турецки: — подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;	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.	1				Педагогическое наблюдение
81	Разогрев. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения в равновесии на баланс	1				Педагогическое наблюдение
82	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья. 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	1				Педагогическое наблюдение
83	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение
84	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса В положении лежа на спине: — одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;	1				Педагогическое наблюдение

	— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение					
85	Разогрев. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.	1				Педагогическое наблюдение
86	Упражнение для развития танцевального шага. В положении сидя: — выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам	1				Педагогическое наблюдение
87	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
88	Упражнение для развития танцевального шага. — наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; — виды «шпагатов» — продольный, поперечный.	1				Педагогическое наблюдение
89	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение
90	Упражнения на развитие гибкости позвоночника. В положении лежа на животе: — упражнение «мостик» — сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине)	1				Педагогическое наблюдение
91	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

	— подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.					
92	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение
93	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 I позиция), вытянуть стопы по I позиции.	1				Педагогическое наблюдение
94	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. В положении лежа на спине: — одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны	1				Педагогическое наблюдение
95	Разогрев. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.	1				Педагогическое наблюдение
96	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
97	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
98	Разогрев. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения в равновесии на баланс	1				Педагогическое наблюдение
99	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое

						наблюдение
100	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на спине: — 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
101	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	1				Педагогическое наблюдение
102	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение
103	Разминка. —упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.					Педагогическое наблюдение
104	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага 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)	1				Педагогическое наблюдение
105	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья 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	1				Педагогическое наблюдение

106	Упражнение для развития танцевального шага. В положении сидя: — выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам	1				Педагогическое наблюдение
107	Разогрев. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. В положении сидя по-турецки: — подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;	1				Педагогическое наблюдение
108	Упражнения на развитие гибкости позвоночника. В положении лежа на животе: — упражнение «мостик» — сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине)	1				Педагогическое наблюдение
109	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса В положении лежа на спине: — подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине)	1				Педагогическое наблюдение
110	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	1				Педагогическое наблюдение
111	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	1				Педагогическое наблюдение
112	Разогрев. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок	1				Педагогическое наблюдение

113	Разогрев. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.	1				Педагогическое наблюдение
114	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение
115	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
116	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. В положении сидя: —отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).	1				Педагогическое наблюдение
117	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.	1				Педагогическое наблюдение
118	Разогрев. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения в равновесии на баланс	1				Педагогическое наблюдение
119	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 упора на коленях: - прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.	1				Педагогическое наблюдение
120	Разминка. —упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.	1				Педагогическое наблюдение

121	Упражнение для развития танцевального шага. В положении сидя: — выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам	1				Педагогическое наблюдение
122	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	1				Педагогическое наблюдение
123	Упражнение для развития танцевального шага. В положении сидя: — выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам	1				Педагогическое наблюдение
124	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса В положении сидя: — упражнение «ножницы» — отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).	1				Педагогическое наблюдение
125	Упражнения на развитие гибкости позвоночника В положении лежа на спине: — касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;	1				Педагогическое наблюдение
126	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра — 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)	1				Педагогическое наблюдение
127	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья В положении упора на коленях:	1				Педагогическое наблюдение

	<p>— касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);</p> <p>— наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола</p>					
128	<p>Разминка.</p> <p>Упражнение для развития танцевального шага</p> <p>В положении лежа на спине:</p> <p>— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;</p> <p>— растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).</p>	1				Педагогическое наблюдение
129	<p>Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики</p>	1				Педагогическое наблюдение
130	<p>Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса</p> <p>В положении лежа на спине:</p> <p>— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине)</p>	1				Педагогическое наблюдение
131	<p>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. В положении сидя:</p> <p>упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;</p> <p>— упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед</p>	1				Педагогическое наблюдение
132	<p>Упражнение для развития танцевального шага. В положении сидя: — наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;</p> <p>— виды «шпагатов» — продольный, поперечный.</p>	1				Педагогическое наблюдение
133	<p>Разминка. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава:</p> <p>В положении сидя:</p> <p>— упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.</p>	1				Педагогическое наблюдение

134	Разогрев. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения в равновесии на баланс	1				Педагогическое наблюдение
135	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	1				Педагогическое наблюдение
136	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» В положении лежа на спине: — подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки	1				Педагогическое наблюдение
137	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: — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.	1				Педагогическое наблюдение
138	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. В положении сидя по-турецки: — подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук	1				Педагогическое наблюдение
139	Упражнения на развитие гибкости позвоночника В положении лежа на спине: — «маленький мост» — 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
140	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение

141	Упражнение для развития танцевального шага. В положении сидя: — наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; — виды «шпагатов» — продольный, поперечный.	1				Педагогическое наблюдение
142	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. В положении лежа на спине: — забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение	1				Педагогическое наблюдение
143	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра — упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; — 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
144	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
145	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» В положении лежа на спине: — подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью)	1				Педагогическое наблюдение
146	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья В положении сидя: — подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.	1				Педагогическое наблюдение

	В положении упора на коленях: — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.					
147	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение
148	Разминка. —упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.	1				Педагогическое наблюдение
149	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°	1				Педагогическое наблюдение
150	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. В положении сидя по-турецки: — подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук	1				Педагогическое наблюдение
151	Упражнение для развития танцевального шага. В положении сидя: — наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; — виды «шпагатов» — продольный, поперечный.	1				Педагогическое наблюдение
152	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. В положении сидя: упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; — упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед	1				Педагогическое наблюдение
153	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение

154	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья В положении упора на коленях: — наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.	1				Педагогическое наблюдение
155	Упражнения на развитие гибкости позвоночника В положении лежа на спине: — касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;	1				Педагогическое наблюдение
156	Упражнение для развития танцевального шага. В положении сидя: — выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам	1				Педагогическое наблюдение
157	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок: — вращательные движения стопами внутрь и наружу; — приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°	1				Педагогическое наблюдение
158	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение
159	Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на спине: — 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

160	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
161	Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса В положении лежа на спине: — подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу — забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение	1				Педагогическое наблюдение
162	Разогрев. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения в равновесии на баланс	1				Педагогическое наблюдение
163	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок: — вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; — вращательные движения стопами внутрь и наружу	1				Педагогическое наблюдение
164	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение
165	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. В положении сидя по-турецки: — подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук	1				Педагогическое наблюдение
166	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. В положении сидя: упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; — упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед	1				Педагогическое наблюдение

167	Упражнения на развитие гибкости позвоночника В положении лежа на спине: — касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;	1				Педагогическое наблюдение
168	Разминка. Упражнение для развития танцевального шага В положении лежа на животе: — упражнение «лягушка» В положении лежа на спине: — растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).	1				Педагогическое наблюдение
169	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	1				Педагогическое наблюдение
170	Упражнения на развитие гибкости позвоночника: В положении лежа на животе: — упражнение «лодочка» — упражнение «качели» — упражнение «кольцо» — упражнение «мостик»	1				Педагогическое наблюдение
171	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
172	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение

173	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	1				Педагогическое наблюдение
174	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение
175	Открытое занятие	1				Диагностика
176	Упражнения на развитие гибкости позвоночника В положении лежа на спине: — касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; — упражнение «березка»	1				Педагогическое наблюдение
177	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья В положении упора на коленях: — касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине); — прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.	1				Педагогическое наблюдение
178	Концертная деятельность	1				Концерт
179	Разминка. Комплексы упражнений партерной гимнастики	1				Педагогическое наблюдение

180	<p>Разминка. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса</p> <p>В положении лежа на спине:</p> <p>— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;</p> <p>— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение</p>	1				Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	180			179	

П Л А Н
воспитательной работы Образцового коллектива «Шоу-балет «Культурная революция» МБУДО «ЦДЮТ»
на 202___/202___ учебный год

№	Название мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные за подготовку	Исполнители	Форма контроля	Отметка о выполнении	
С Е Н Т Я Б Р Ъ								
1.	Комплектование учебных групп творческих объединений контингентом обучающихся	сентябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А.	Журнал планирования и учёта работы		
2.	Проведение организационных родительских собраний в творческих объединениях отдела	Согласно графику	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А.	График проведения родительских собраний, протоколы		
3.	Беседа «Правила поведения в театре, концертном зале»	сентябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		
4.	Беседа «Основы здорового образа жизни»	сентябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога		

						дополнительно о образования		
5.	Беседа «Курение – вреднейшая из привычек»	сентябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		
6.	Участие творческих объединений отдела художественного воспитания в массовых мероприятиях, посвященных Дню города	сентябрь	Концертные площадки города	Начальник отдела Культурорганизатор	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
7.	Челлендж фотографий «Краски осени»	сентябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учета массовых мероприятий		
8.	Участие творческих коллективов в благотворительной Акции Добра и Милосердия «Белый цветок»	сентябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела Культурорганизатор	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
9.	Участие творческих объединений в концертно-зрелищных мероприятиях ко Дню Государственного флага и герба Крыма	сентябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела Культурорганизатор	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
10	<i>Внеплановое участие в конкурсных программах различных уровней*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		
11	<i>Внеплановые мероприятия*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		

О К Т Я Б Р Ъ

12	Беседа «Флаг. Герб. Гимн Республики Крым»	октябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		
13	Беседа «Ежели вы вежливы»	октябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		
14	Беседа «Скажи наркотикам – нет!»	октябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		
15	Участие в муниципальном этапе республиканского открытого фестиваля – конкурса детского творчества «Крым в сердце моем»	Согласно положению	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
16	Участие творческих объединений отдела в концертных программах города, посвященных Дню учителя	октябрь	МБУДО «ЦДЮТ», учебные заведения города	Начальник отдела культурный организатор	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
17	Концерт, посвящённый Дню учителя в МБУДО «ЦДЮТ»	октябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела культурный организатор	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		

18	Участие творческих объединений отдела в концертно-зрелищных мероприятиях города ко Дню пожилого человека	октябрь	МБУДО «ЦДЮТ», учебные заведения города, учреждения культуры	Начальник отдела культорганизатор	Мацкевич К.Ю. Музыка О.В. Печайко О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
19	Посвящение в хореографы для обучающихся 1 года по программе «Старт»	октябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
20	<i>Внеплановое участие в конкурсных программах различных уровней*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		
21	<i>Внеплановые мероприятия*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		
НОЯБРЬ								
22	Беседа «День народного Единства»	ноябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		
23	Беседа «Культура поведения»	ноябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		

24	Беседа «Бесконфликтное общение»	ноябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		
25	Беседа «Толерантность спасёт мир»	ноябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		
26	Беседа «Этикет общения»	ноябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		
27	Концертная программа ко Дню народного единства	ноябрь	Концертные площадки города	Начальник отдела культорганизатор	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
28	Творческая лаборатория для одарённых детей на базе ДДЮТ г. Симферополь	ноябрь	г. Симферополь	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
29	Танцевальный флешмоб ко Дню народного единства «Мы едины»	ноябрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
30	<i>Внеплановое участие в конкурсных программах различных уровней*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		

31	<i>Внеплановые мероприятия*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		
ДЕКАБРЬ								
32	Беседа «Спешите делать добро»	декабрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		
33	Беседа «Флаг. Герб. Гимн России»	декабрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		
34	Развлекательная программа «Танцевальный Новый год»	декабрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
35	Внутриколлективные новогодние мероприятия (чаепития, игровые программы)	декабрь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела культурный организатор	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
36	<i>Внеплановое участие в конкурсных программах различных уровней*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		
37	<i>Внеплановые мероприятия*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		
ЯНВАРЬ								

38	Беседа «СПИД – угроза человечеству»	январь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительног о образования		
39	Просмотр фильма «Большой» с участниками образцового коллектива «Шоу – балет «Культурная революция»	январь	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
40	<i>Внеплановое участие в конкурсных программах различных уровней*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		
41	<i>Внеплановые мероприятия*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		
Ф Е В Р А Л Ь								
42	Беседа «Дружбой дорожить умейте»	февраль	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительног о образования		
43	Беседа «День защитника Отечества»	февраль	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительног о образования		
44	Мини – концерт, посвященный 23 февраля «Подарок для папы»	февраль	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В.	Журнал учёта массовых мероприятий		

					Утюпина Д.А.			
45	Внутриколлективные мероприятия ко Дню защитников Отечества (чаепития, игровые программы)	февраль	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
46	<i>Внеплановое участие в конкурсных программах различных уровней*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		
47	<i>Внеплановые мероприятия*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		
М А Р Т								
48	Беседа «Международный женский день»	март	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		
49	Беседа «Воссоединение России и Крыма»	март	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		
50	Беседа «Алкоголь - вреднейшая из привычек»	март	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		

51	Участие в VII всероссийском героико – патриотическом фестивале детского и юношеского творчества «Звезда спасения» (муниципальный и республиканский этапы)	согласно положению (март – апрель)	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
52	Участие в республиканском этапе всероссийского детского фестиваля народной культуры «Наследники традиций» среди учащихся образовательных организаций РК в 2024 г. (муниципальный и республиканский этапы)	согласно положению	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
53	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. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
54	Концертная программа, посвященная 8 Марта	март	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела культорганизатор	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
55	Мини – концерт, посвященный 8 Марта «Подарок для мамы»	март	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		

56	Участие в муниципальном этапе республиканского творческого конкурса «Мы – Наследники Победы!»	март	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела культорганизатор	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
57	Участие коллективов в торжественных мероприятиях, посвящённых Воссоединению России и Крыма	март	Концертные площадки города	Начальник отдела культорганизатор	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
58	Творческие лаборатории МАИ и НР	март	г. Симферополь	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
59	<i>Внеплановое участие в конкурсных программах различных уровней*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		
60	<i>Внеплановые мероприятия*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		
А П Р Е Л Ь								
61	Беседа «Керчь в годы Великой Отечественной войны. Освобождение Керчи от фашистских захватчиков»	апрель	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		
62	Беседа «История георгиевской ленты»	апрель	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительного образования		
63	Беседа «Трагедия Чернобыля – боль нашего народа»	апрель	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В.	Журнал (приложение)		

					Музыка О.В. Утюпина Д.А.	учёта работы педагога дополнительно о образования		
64	Участие в городских мероприятиях, посвящённых освобождению г. Керчи от фашистских захватчиков	апрель	Концертные площадки города	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
65	Викторина к международному дню танца «День танца»	апрель	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
66	<i>Внеплановое участие в конкурсных программах различных уровней*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		
67	<i>Внеплановые мероприятия*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		
М А Й								
68.	Беседа «Мы этой памяти верны»	май	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительно о образования		
69.	Беседа «Моя земля – земля патриотов»	май	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительно о образования		
70.	Беседа «Экология и мы»	май	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В.	Журнал (приложение)		

					Музыка О.В. Утюпина Д.А.	учёта работы педагога дополнительно о образования		
71.	Беседа «Вирус сквернословия»	май	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал (приложение) учёта работы педагога дополнительно о образования		
72.	Участие творческих коллективов отдела в городских мероприятиях, посвящённых Дню Победы	май	Концертные площадки города	Начальник отдела культурорганизатор	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
73.	Беседа и мини – концерт, посвященные Дню Победы «Памяти нашей Победы»	май	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
74.	Ассамблея Крымской Малой академии искусств и народных ремёсел.	май	г. Симферополь	Начальник отдела	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
75.	Отчётные концерты коллективов отдела художественного воспитания	По графику	МБУДО «ЦДЮТ»	Начальник отдела культурорганизатор	Мацкевич К.Ю. Печайко О.В. Музыка О.В. Утюпина Д.А.	Журнал учёта массовых мероприятий		
76.	<i>Внеплановое участие в конкурсных программах различных уровней*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		
77.	<i>Внеплановые мероприятия*</i>					Журнал учёта массовых мероприятий		

План ВР корректируется ежегодно, в соответствии с планом учреждения.