Управление образования администрации Яшкинского муниципального округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Дом творчества Яшкинского муниципального округа»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности**

**«Детский фитнес и хореография»**



Яшкино, 2021

****

**Содержание**

1. Пояснительная записка 3
2. Учебно-тематический планпервый год обучения 9
3. Содержание программы первый год обучения 11
4. Учебно-тематический планвторой год обучения 13
5. Содержание программы второй год обучения 15
6. Методическое обеспечение 18
7. Список литературы 19
8. Календарно-тематический план первый год обучения 20
9. Календарно-тематический план второй год обучения 24

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Детский фитнес и хореография» относится к программам **художественной направленности стартового уровня**. Форма обучения - очная, согласно закону Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ) в программе имеет место дистанционное обучение.

Нормативные документы, на основании которых разработана программа:

* Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
* Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 – 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642);
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 – 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
* Приказ Министерства Просвещения российской федерации от 30.09.2020г.
* № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства Просвещения российской федерации от 09.11.2018г. № 196»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.04.2019 г. № 740);
* Устав и локальные нормативные акты МБУ ДО «Дом творчества».

Детский фитнес – это прежде всего здоровье и отличная форма наших детей. Регулярные занятия данной деятельностью являются гарантией того, что у детей появляется необходимость заботиться о сохранении своего здоровья, приобретается опыт общения со сверстниками и взрослыми. Занятия хореографией так же оказывают положительные влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости, приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения, выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь, развитие двигательной памяти.

Детская хореография способствует развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодичного и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательные образы.

 **Новизна программы:**состоит в том, что в ней учтены и адаптированы возможностиобучающихся, основные направления хореографии: гимнастика, классический, народный и современный танцы. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого учащегося, а также на развитие его сценической культуры.

Танец является одним из основных предметов развивающих физические данные учащихся, укрепляет мышцы ног и спины, развивает подвижность суставно-связочного аппарата, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

**Актуальность программы:**дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес и хореография» в том, что она сочетает в себе занятия по фитнесу и хореографии, направлена как на развитие и сохранениездоровья детей, так и на развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой танцевальной способности.

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение.

**Педагогическая целесообразность:** В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей̆ маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным.

Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого

потенциала.

Программа рассчитана на 2 года обучения для детей 12-14лет. Программа модифицированная, составлена на основе следующих программ:

- программа дополнительного образования спортивной секции по фитнес-аэробике Исанбаева Юлия Викторовна п. Пионерский, 2015 год;

- программа «Детский фитнес» Версткина Елена Валентиновна2017год.

**Цель программы:** поддержка и укрепление здоровья ребенка, его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальную адаптация и интеграция.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- обучать двигательнымдействиям, нацеленных на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- обучать навыкам и умениямв физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями под музыку;

-обучать основам техники фитнес – направлений: классической аэробики,гимнастики, хореографии,акробатики;

- обучать приёмам релаксации и самодиагностики;

- обучать навыкам и умениямв физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку.

*Развивающие:*

- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности;

- развивать координацию движений ( использование танцевальных и аэробных элементов под музыку);

- развивать гибкость и пластичность;

- развивать выносливость сердечно сосудистой системы;

- развивать мышечный корсет, что способствует формированию правильной осанки;

- развивать внимание и воображение,силу и быстроту.

*Воспитывающие:*

- воспитывать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; - представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;

 -воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

**Формы и методы проведения занятий**

Отличительная черта программы от существующих – это новизна методов и приёмов обучения. Проигранная игровая мотивация, эмоциональная атмосфера на занятиях, организованные по законам искусства, педагогическое мастерство, драматургия как личностная модель творчества.Для выполнения поставленных задач в соответствии с методологическими позициями программа преподавания хореографии предусматривает следующие виды занятий:

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов;

- Открытый показ для родителей и педагогов;

- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;

- Видеоматериал;

- Фотоотчет;

- Интернет ресурсы;

- Объяснение;

- Инструктаж;

- Разъяснение;

- Самостоятельная работа;

- Иллюстрация;

- Поощрение;

- Контроль;

- Самоконтроль;

- Оценка;

- Самооценка;

- Одобрение словом;

- Благодарность;

- Благодарственное письмо родителям;

- Устное одобрение;

Дополнительная программа состоит из теоретических и практических

занятий.

Теоретические занятия включают в себя беседы, просмотр презентаций на следующие темы: история развития и современное состояниефитнесаэробики, гигиенические требования кзанимающимся фитнесом,профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе, влияние физическихупражнений на организм.

 Практические занятия включают в себя различные виды строевыхупражнений, упражнения для всех групп мышц с предметами и без, элементыклассической аэробики, хореографии, фитбол-гимнастики, акробатики,гимнастики.

**По окончании первого годаобучения обучающиеся узнают:**

- понятия и термины хореографии;

- понятия и термины партерной гимнастики;

- названия танцевальных элементов и движений;

- правила исполнения движений;

- откликаться на динамические оттенки в музыке;

- выполнять ритмические рисунки;

- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;

- давать характеристику музыкальному произведению.

**По окончании первого годаобучения обучающиеся научатся:**

- правильно исполнять элементы упражнений;

-выразительно двигаться под музыку;

- реагировать на музыкальное вступление;

- слышать ритмический рисунок мелодии;

- правильно исполнять ритмические комбинации;

- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

- исполнять движения в парах, в группах;

- держаться правильно на сценической̆ площадке.

- ориентировка в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;

- исполнение движения в парах, в группах.

**По окончании второго года обучения обучающиеся узнают:**

- основные виды и направления фитнеса;

- композицию, технику и манеру исполнения танца;

- методику выполнения проучиваемых элементов, движений, упражнений;

- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств.

**По окончании второго года обучения обучающиеся научатся:**

**-** самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе;

-владеть своим телом;

-технически правильно выполнять движения и комбинации;

-ориентироваться в пространстве, перестраиваться в различные рисунки;

-выражать в пластике общее содержание музыки, её образные ассоциации;

- выполнять комплексы упражнений гимнастики с учетом индивидуальных

особенностей организма;

- сознательно управлять своим телом.

**Условия реализации программы:**

**-**просторное помещение с хорошей вентиляцией, оборудованное специальными станками и зеркалами;

-комнаты для переодевания;

-индивидуальные коврики;

-наличие специальной формы для занятий;

-видео, аудио – аппаратуру;

-CD-R, флэш-носители.

**Формы контроля:**

Виды контроля, проводимые в течение всего года с целью выявления положительных и отрицательных явлений учебного процесса:

-входной контроль - исследование исходных знаний, умений и навыков;

-систематический контроль- проверка знаний, умений и навыков учащихся, стимуляция регулярной, напряженной деятельности; определение уровня овладения учащимися умениями самостоятельной работы, создание условий для их формирования;

-поэтапный контроль- проводится в конце каждого раздела программы и отражает усвоение детьми теоретических знаний и овладение практическими навыками;

-итоговый контроль-проводится в конце учебного года и отражает усвоение знаний, умений и навыков по базовым разделам программы, личностный рост, развитие общительности и работоспособности.

**Формы и методы контроля:**

-наблюдение;

-игра-конкурс;

-практические задания;

-опрос (освоение теоретического материала);

-анализ результатов конкурсных выступлений учащихся.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя: зачётное выполнение упражнений на выявление улучшения физических качеств; зачётное проведение динамических пауз и физкультминуток среди учащихся объединения; проведение игровых программ и эстафет для учащихся объединений; представление самостоятельно и в группах составленных комплексов фитнеса, партерной гимнастики, гимнастики с предметами в зачётной форме.

На всех этапах контроля немаловажное значение имеет вовлечение обучающихся во внутренний контроль - самоанализ своих работ, самоконтроль. Личностный рост ребёнка отслеживается по следующим параметрам:

 -усвоение знаний по базовым темам программы;

-овладение умениями и навыками, предусмотренными программой;

-развитие художественного вкуса;

-формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.

 Результаты освоения программы определяются по трём уровням: высокий; средний; низкий.

**Учебно-тематический план**

**первый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **прак-****тика** |
| **1.** | Водное занятие. | **2** | **1** | **1** | первичная диагностика; |
| 1.1 | Знакомство. | 1 | - | 1 | наблюдение; опрос; |
| 1.2 | Инструктаж. | 1 | 1 | - | беседа; |
| **2.** | Ритмика. | **26** | **2** | **24** | практическиезадания; |
| 2.1 | Ритмические и общеразвивающие упражнения. | 24 | 1 | 23 | практическиезадания; |
| 2.2 | Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. | 2 | 1 | 1 | практическиезадания; |
| **3.** | Базовые шаги аэробики. | **24** | **2** | **22** | практическиезадания;опрос; |
| 3.1 | Упражнения для ног. | 16 | 1 | 15 | практическиезадания; |
| 3.2 | Махи ногами. | 6 | 1 | 5 | практическиезадания; |
| 3.3 | Бег, прыжки, подскоки. | 2 | - | 2 | практическиезадания; |
| **4.** | Шейпинг. Разминка. | **26** | **2** | **24** | практические задания, наблюдение; |
| 4.1 | Упражнения для бёдер. | 12 | 1 | 11 | практические задания; |
| 4.2 | Упражнения для мышц живота | 12 | - | 12 | практические задания;наблюдение; |
| 4.3 | Упражнения с элементами хореографии. | 2 | 1 | 1 | практические задания; |
| **5.** | Пилатес. | **66** | **6** | **60** | наблюдение, практическиезадания; |
| 5.1 | Понятие о пилатесе. | 2 | 1 | 1 | практические задания; |
| 5.2 | Упражнения для мышц живота. | 6 | 2 | 4 | практические задания; |
| 5.3 | Упражнения для мышц бёдер, ног и ягодиц. | 22 | 1 | 21 | практические задания; |
| 5.4 | Растягивание мышц. | 36 | 2 | 34 | практические задания;наблюдение; |
| **6.** | Виды фитнеса. | **20** | **10** | **10** | практическиезадания, беседы; |
| 6.1 | Различные виды аэробик. | 14 | 7 | 7 | практические задания; беседа; опрос; |
| 6.2 | Кардионагрузка. | 2 | 1 | 1 | практические задания; наблюдение; |
| 6.3 | Хип-хоп | 2 | 1 | 1 | практические задания; |
| 6.4 | Стретчинг. | 2 | 1 | 1 | практическиезадание; наблюдение; |
| **7.** | Элементы классического танца. | **24** | **3** | **21** | практические задания, опрос; |
| 7.1 | Экзерсис на середине. | 4 | 2 | 2 | практические задания; беседа; |
| 7.2 | Экзерсис у станка. | 20 | 1 | 19 | практические задания; наблюдение; |
| **8.** | Импровизация танца.Игровой танец. | **26** | **5** | **21** | практические задания,беседы, наблюдения; |
| 8.1 | Работа в парах. | 10 | 3 | 13 | практические задания; беседа; |
| 8.2 | Игровой танец. | 14 | 1 | 15 | практические задания; беседа; |
| 8.3 | Составление этюдов. | 2 | 1 | 3 | Практические задания; беседа; опрос; |
| **9.** | Итоговое занятие. | **2** | **1** | **1** | контрольныйзачёт. |
| **ИТОГО:** | **216** | **32** | **184** |  |

**Содержание программы:**

**1.Вводное занятие. (2 часа).**

-Знакомство с новой программой.

-Инструктаж по технике безопасности.

**2.Ритмика. Партер. (26 часов).**

-Ритмические упражнения: музыкальное движение, темп, музыкальное вступление,характер музыки, музыкальный размер.

-Общеразвивающие упражнения: для рук, для шеи и туловища,для ног, для осанки.

-Совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

-Дыхательные упражнения.

-Упражнения на расслабление.

**3.Базовые шаги аэробики. (24 часа).**

-Марш, приседания.

- Приставной шаг, шаг поворот.

- Выставление ноги на носок и пятку.

- Открытый шаг, выпад, скрёстный шаг.

- Подъем колена вверх, ноги в сторону.

- Захлёст ноги назад.

- Махи ногами.

- Пружинистые шаги.

- Бег, подскоки, прыжки.

**4. Шейпинг. Разминка.(26 часов).**

- Бедро спереди, сзади, внутри, сбоку.

- Большие ягодичные мышцы.

- Косые мышцы живота.

- Пресс.

- Упражнения с элементами хореографии.

**5.Пилатес.(66 часов).**

-Упражнения на мышцы живота.

-«Скручивание».

- Упражнения ногами, корпусом, бёдрами.

- Удержание баланса, поднимая ноги от пола.

- Упражнения на мышцы ягодиц.

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

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

- Лягушка – лёжа на животе, на спине.

- Растягивание грудных мышц в положении сидя.

- Растягивание боковых мышц корпуса в положении сидя.

- Мостик с положения лёжа и стоя.

**6.Виды фитнеса. (20 часов).**

- Классическая аэробика.

- Танцевальная аэробика.

- Оздоровительная аэробика.

- Степ-аэробика.

- Фанк-аэробика.

- Кардионагрузка.

- Хип-хоп.

-Латино-аэробика.

- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

- Стретчинг.

**7.Элементы классического танца. (24 часа).**

**-** Позиции и полупозиции рук, их постановка и комбинации.

Portdebras.

-Экзерсис у станка.

**8. Импровизация танца. Игровой танец. (26 часов).**

-Детскийпартнеринг, работа в паре.

- Упражнения: «Общая спина», «Столик», «Зеркало», «В мире цирка», «Во дворе у бабушки».

- Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.

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

- Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.

**9. Итоговое занятие. (2 часа).**

-Проходит в форме закрепления, повторения, наблюдения и опроса.

**Учебно-тематический план**

**второй год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **прак-****тика** |
| **1.** | Водное занятие. | **2** | **1** | **1** | первичная диагностика; |
| 1.1 | Знакомство. | 1 | - | 1 | Практические задания; опрос; наблюдение; |
| 1.2 | Инструктаж. | 1 | 1 | - | беседа; |
| **2.** | Ритмика.  | **30** | **5** | **25** | практическиезадания; |
| 2.1 | Музыкальная грамотность. Упражнения на ориентацию в зале. | 14 | 3 | 11 | практические задания; беседа; опрос; |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер. | 16 | 2 | 14 | практические задания; |
| **3.** | Базовые шаги аэробики. | **12** | - | **12** | практическиезадания,опрос; |
| 3.1 | Динамические танцевальные упражнения. | 8 | - | 8 | практические задания; |
| 3.2 | Ходьба с различными движениями на координацию. | 4 | - | 4 | практические задания; |
| **4.** | Шейпинг. Разминка. | **42** | **5** | **37** | практическиезадания, опрос; |
| 4.1 | Упражнения на осанку. | 8 | 1 | 7 | практические задания; |
| 4.2 | Упражнения на пластику движения. | 16 | 1 | 15 | практические задания; |
| 4.3 | Упражнения для рук. | 8 | 1 | 7 | практические задания; |
| 4.4 | Силовые упражнения для ног. | 10 | 2 | 8 | практические задания; |
| **5.** | Стретчинг. | **56** | **4** | **52** | наблюдение,практические задания; |
| 5.1 | Суставная разминка. | 2 | 1 | 1 | практические занятия; беседа; |
| 5.2 | Кардиоразминка. | 2 | - | 2 | практические занятия; наблюдение; |
| 5.3 | Растяжка. | 52 | 3 | 49 | практические занятия; наблюдение; |
| **6.** | Разновидности силовых тренировок. | **16** | **4** | **12** | практические задания, беседы; |
| 6.1 | Использование предметов в тренировках. | 4 | 1 | 3 | практические занятия; беседа; |
| 6.2 | Проработка наиболее проблемных зон. | 8 | 2 | 6 | практические занятия; наблюдение; |
| 6.3 | Развитие гибкости, выносливости и укрепление всех мышц. | 4 | 1 | 3 | практические занятия; |
| **7.** | Элементы классического танца. | **26** | **2** | **24** | практические задания; |
| 7.1 | Экзерсис на середине. | 10 | 1 | 9 | практические задания; |
| 7.2 | Экзерсис у станка. | 16 | 1 | 15 | практические задания; |
| **8.** | Элементы народного танца. | **20** | **10** | **10** | практические задания; |
| 8.1 | Движения русского танца. | 10 | 5 | 5 | практические занятия; наблюдение; |
| 8.2 | Комбинации дробных движений.Вращения. | 6 | 3 | 3 | практические занятия; наблюдение; беседа; |
| 8.3 | Рисунки танца. | 4 | 2 | 2 | практические занятия; беседа; |
| **9.** | Импровизация танца.Игровой танец. | **10** | **2** | **8** | наблюдение,практические занятия; |
| 9.1 | Пластика движений. | 2 | 1 | 1 | практические занятия; беседа; |
| 9.2 | Этюды. | 6 | - | 6 | практические занятия; |
| 9.3 | Сочинение комбинаций. | 2 | 1 | 1 | практические занятия; наблюдение; |
| **10.** | Итоговое занятие. | **2** | **1** | **1** | контрольный зачёт. |
| **ИТОГО:** | **216** | **34** | **182** |  |

**Содержание программы:**

**1.Вводное занятие. (2 часа).**

-Знакомство с новой программой.

-Инструктаж по технике безопасности.

**2. Ритмика. (30часов).**

-Обобщение полученных знаний и навыков в прошлом году.

-Танцевальная музыка, марши (спортивные, военные).

- Самостоятельно находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.

- Самостоятельно находить свободное место в зале: в круги, в шеренги, в колонны, и выполнять перестроения на основе танцевальных композиций: змейка, воротца, спираль.

- Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер.

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

- Укрепление всех групп мышц.

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

- Упражнения позволяющие улучшить выворотность ног и способствующие выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе.

- Растягивание и укрепление мышц спины, и особенно, поясницы и на укрепление мышц брюшного пресса, способствующие так же исправлению осанки.

**3.Базовые шаги аэробики. (12 часов).**

-Выпады, махи, повороты.

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

- Ритмический бег, ходьба с различными комбинациями.

- Динамические танцевальные упражнения.

- Ходьба с различными движениями на координацию.

- Постановка танцевальной комбинации.

**4.Шейпинг. Разминка.(42часа).**

- Упражнения на осанку.

- Упражнения на пластику движения.

- Силовые упражнения для рук.

- Силовые упражнения для ног.

- Выполнение гранд батмана, девлёпе и ронд де жан партер в воздухе у станка.

**5.Стретчинг. (56часов).**

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

- Кардиоразминка – бег и прыжки.

- Наклоны и повороты головы.

- Растяжка шеи, передней, средней и задней частей плеч, трицепсов, бицепсов, разгибателей запястья, груди, спины, мышц поясницы.

- Поза собаки мордой вниз и вверх, верблюда, голубя, бабочки, лягушки.

-Скручивание позвоночника лёжа.

-Перевёрнутая растяжка спины.

- Растяжка лёжа, на четвереньках, сидя, мышц сгибателей бедра, передней части голени.

- Наклоны во все стороны, складка вперёд.

- Лягушка с выпрямлённой ногой.

 -Шпагаты.

**6.Разновидности силовых тренировок. (16часов).**

- PowerBell – использование большого мяча.

-BodySculpt – применение гантелей, степ-платформ.

-MagicPower – проработка наиболее проблемных зон.очего оборудования.

-EnergyZone – направлена на наиболее проблемных зон.

-ABT – тренировка нижней части тела.

-UpperBody – тренировка верхней части тела.

-FlexibleStrength – укрепление мышц спины и развитие гибкости.

-CircuitTrainig – укрепление всех мышц и развитие выносливости.

**7. Элементы классического танца. (26часов).**

-Экзерсис у станка.

- Пассе партер.

- Прыжки на середине зала.

- Позы круазе и эфассе.

- Пор де бра.

- Арабески.

**8. Элементы народного танца. (20часов).**

- Поклон в русском характере.

- Положения рук: раскрывание и закрывание рук, полочка.

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

-«Гармошка». Припадание на месте, с продвижением в сторону. «Ковырялочка». «Моталочка». «Молоточки». Два вида «верёвочки». «Ключи». Комбинации дробных движений.

-Вращения.

- Рисунки танца: «прочес» « шен», «змейка», «улитка», «до – за - до», «восьмерка», «воротца», «фонтанчик».

**9.Импровизация танца. Игровой танец. (10часов).**

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

- Этюды: «Бабочка», «Дождик», «Дерево», «Цветок», «Осень».

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

- Сочинение комбинаций по заданию из аэробных и ритмических движений.

**10. Итоговое занятие. (2 часа).**

-Проходит в форме закрепления, повторения, наблюдения и опрос**.**

**Методическое обеспечение**

**«Детский фитнес и хореография».**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Разделы******программы******Темы*** | ***Дидактический******и******методический******материал*** | ***Формы и типы занятий*** | ***Методы обучения*** | ***Формы*** ***контроля*** |
| **1.** | Вводное занятие. | -программа-видеоматериал | -рассказ-беседа | словесныйнаглядный | практическаяпроверка |
| **2.** | Ритмика. | -видеоматериал-интернет-диски-флэш | -рассказ-поиск-тренировка-повторение | словесныйнаглядныйупражнениетренировка | практическаяпроверка |
| **3.** | Базовые шаги аэробики. | -видеоматериал-диски-флэш | -рассказ-тренировка-повторение | словесныйнаглядныйупражнениетренировка | практическая проверка |
| **4.** | Шейпинг. Разминка. | -видеоматериал-диски-флэш-рисунок танца | -беседа-творчество-дискуссия-упражнение-тренировка-повторение | словесныйнаглядныйиндивидуальныйупражнение | практическая проверкаконцерт |
| **5.** | Пилатес. | -видеоматериал-диски-флэш | -беседа-опрос-наблюдение-повторение-закрепление | словесныйупражнениетренировка | практическаяпроверка |
| **6.** | Виды фитнеса. | -видеоматериал-диски-флэш | -беседа-творчество-тренировка-наблюдение | словесныйупражнениетренировка | практическая проверка |
| **7.** | Элементы классического танца. | -видеоматериал-диски-флэш | -беседа-творчество-тренировка-закрепление | словесныйупражнениетренировка | практическаяпроверка |
| **8.** | Танцевальная импровизация. Игровой танец. | -видеоматериал-диски-флэш | -беседа-наблюдение-творчество-дискуссия | СловесныйУпражнениетренировка | Практическая проверка |
| **9.** | Итоговоезанятие | -видеоматериал-диски-флэш | -беседа-тренировка-закрепление | словесныйупражнениезакрепление | практическаяпроверка |

**Список литературы:**

**для педагога:**

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет.

Волгоград, Учитель 2009 г.

2. Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.

3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,

2004г.

4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.

5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.

6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж.

ЧП Лакоценин СС 2007г.

7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.

Воронеж, учитель, 2005г.

8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.

9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татаринова, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.

10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.

11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.

12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимна-стика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

13. http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html.

14. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW

ПЛАН ПРОВЕРЕН. ЗАМЕЧАНИЙ НЕТ. УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР директор МБУ ДО «Дом творчества»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.П.Селезнёва

«\_\_» сентября 2020г. «\_\_» сентября 2020г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**по дополнительной образовательной программе**

**«Детский фитнес и хореография».**

**1-ый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема. Содержание.** | **Количество часов.** | **Дата.** | **Приме-****чание** |
| **всего** | **тео-****рия** | **прак-тика** |
| **1.** | ***Вводное занятие.*** | **2** | **1** | **1** |  |  |
| 1.1 | Знакомство с новой программой.Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **2.** | ***Ритмика.*** | **26** | **2** | **24** |  |  |
| 2.1 | Ритмические упражнения. Музыкальное движение. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 2.2 | Ритмические упражнения. Темп. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.3 | Ритмические упражнения. Музыкальное вступление. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.4 | Ритмические упражнения. Характер музыки. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.5 | Ритмические упражнения. Музыкальный размер. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.6 | Общеразвивающие упражнения для рук. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.7 | Общеразвивающие упражнения для шеи и туловища. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.8 | Общеразвивающие упражнения для ног. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.9 | Упражнения на формирование осанки. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.10 | Совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.11 | Дыхательные упражнения. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.12 | Упражнения на расслабление. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.13 | Повторение пройденного материала. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **3.** | ***Базовые шаги аэробики.*** | **24** | **2** | **22** |  |  |
| 3.1 | Марш, приседания. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 3.2 | Приставной шаг, шаг поворот. | 2 | - | 2 |  |  |
| 3.3 | Выставление ноги на носок и пятку. | 2 | - | 2 |  |  |
| 3.4 | Открытый шаг, выпад. | 2 | - | 2 |  |  |
| 3.5 | Скрёстный шаг. | 2 | - | 2 |  |  |
| 3.6 | Подъем колена вверх. | 2 | - | 2 |  |  |
| 3.7 | Подъем ноги в сторону. | 2 | - | 2 |  |  |
| 3.8 | Захлёст ноги назад. | 2 | - | 2 |  |  |
| 3.9 | Махи ногами. | 2 | - | 2 |  |  |
| 3.10 | Пружинистые шаги. | 2 | - | 2 |  |  |
| 3.11 | Бег, подскоки, прыжки. | 2 | - | 2 |  |  |
| 3.12 | Повторение пройденного материала. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **4.** | ***Шейпинг. Разминка.*** | **26** | **2** | **24** |  |  |
| 4.1 |  «Бедро спереди». | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 4.2 |  «Бедро сзади». | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.3 | «Бедро внутри». | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.4 | «Дополнительное» (танцевальные движения)». | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.5 | «Бедро сбоку». | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.6 | «Большие ягодичные мышцы». | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.7 | «Косые мышцы живота». | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.8 | «Пресс снизу». | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.9 | «Дополнительное на пресс». | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.10 | «Дополнительное на руки, на спину, на голень». | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.11 | Упражнения с элементами хореографии. | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.12 | «Заминка». | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.13 | Повторение пройденного материала. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **5.** | ***Пилатес.*** | **66** | **6** | **60** |  |  |
| 5.1 | Пилатес. Понятие об этом направлении фитнеса. Проучивание разминочного упражнения. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 5.2 | Упражнения на мышцы живота. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 5.3 | Упражнение «Скручивание». | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 5.4 | Упражнения ногами. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.5 | Подъём таза вверх. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.6 | Подъём таза вверх с добавлением ног. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.7 | Подъём верхней части корпуса к поднятым ногам. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.8 | Скручивание верхнего плечевого пояса лёжа. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.9 | Скручивание корпуса сидя. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.10 | Удержание баланса, поднимая ноги от пола. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 5.11 | Подъём таза из положения лёжа на боку. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.12 | Нога к поднятой ноге в положение лёжа на боку. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.13 | Стоя на коленях и руках, подъём ног назад. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.14 | Упражнения на мышцы ягодиц. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.15 | Лёжа на животе, подъём и разведение прямых ног. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.16 | Лёжа на животе, подъём и разведение согнутых в коленях ног. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.17 | Подъём верхней части корпуса лёжа на животе. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.18 | Подъём ягодиц наверх путём сокращения мышц живота, лёжа на животе. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.19 | Подъём ягодиц наверх путём сокращения мыщц живота, поднимая колени наверх, стопы на полу, лёжа на животе. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.20 | Лёжа на спине, растягивание мышц задней поверхности бедра и ягодиц. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 5.21 | Поднимая корпус к вытянутой ноге наверх, лёжа на спине. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.22 | Разведение в стороны согнутых в коленях ног. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.23 | Наклоны корпуса в сторону из положения сидя, ноги по-турецки. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.24 | Скручивание корпуса назад из положения сидя, ноги по-турецки. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.25 | Лягушка – лёжа на животе.Растягивание грудных мышц в положении сидя. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.26 | Лягушка – лёжа на спине. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.27 | Растягивание боковых мышц корпуса в положении сидя. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.28 | Стоя на коленках, прогиб корпуса назад, руки на пятках | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.29 | Мостик с положения лёжа. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.30 | Мостик с положения стоя. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.31 | Сидя: наклон корпуса к вытянутым ногам. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.32 | Сидя: наклон корпуса вперёд, ноги как можно шире. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.33 | Повторение пройденного материала. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **6.** | ***Виды фитнеса.*** | **20** | **10** | **10** |  |  |
| 6.1 | Классическая аэробика. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 6.2 | Танцевальная аэробика. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 6.3 | Оздоровительная аэробика. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 6.4 | Степ-аэробика. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 6.5 | Фанк-аэробика. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 6.6 | Кардионагрузка. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 6.7 | Хип-хоп. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 6.8 | Латино-аэробика. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 6.9 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 6.10 | Стретчинг. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **7.** | ***Элементы классического танца.*** | **24** | **3** | **21** |  |  |
| 7.1 | Позиции и полупозиции рук, их постановка и комбинации. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 7.2 | Plie. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.3 | Battementtendu. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.4 | Releve. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.5 | Port de bras устанка. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 7.6 | Preparasion. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.7 | Grandplie. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.8 | Demi rond de jambe par terreendehores и an dedans. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.9 | Battement tendujete. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.10 | Battement fondu. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.11 | Grand battement jete. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.12 | Повторение пройденного материала. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **8.** | ***Импровизация танца.******Игровой танец.*** | **26** | **5** | **21** |  |  |
| 8.1 | Детскийпартнеринг, работа в паре. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 8.2 | Упражнение «Общая голова». Работа на передачу веса и движение в пространстве с партнёром. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 8.3 | Упражнение «Общая спина». Передача веса и общее дыхание. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 8.4 | Упражнение «Столик». Перекаты через партнёра. | 2 | - | 2 |  |  |
| 8.5 | Упражнение «Зеркало». Исполнение низкого колеса вместе с партнёром. | 2 | - | 2 |  |  |
| 8.6 | Упражнение перевороты в паре лежа на полу. | 2 | - | 2 |  |  |
| 8.7 | Упражнениенарасслабление. | 2 |  | 2 |  |  |
| 8.8 | Упражнение на работу с пространством с разными заданиями. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 8.9 | Игра «Стань хореографом» - работа с образами в паре. | 2 | - | 2 |  |  |
| 8.10 | Упражнение «Художник и краски». Работа в группе. | 2 | - | 2 |  |  |
| 8.11 | Упражнение «В мире цирка». | 2 | - | 2 |  |  |
| 8.12 | Упражнение «Во дворе у бабушки». | 2 | - | 2 |  |  |
| 8.13 | Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **9.** | **Итоговое занятие.** | **2** | **1** | **1** |  |  |
| 9.1 | Итоговое занятие. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **ИТОГО:** | **216** | **32** | **184** |  |  |

ПЛАН ПРОВЕРЕН. ЗАМЕЧАНИЙ НЕТ. УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР директор МБУ ДО «Дом творчества»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ З.П.Селезнёва

«\_\_» сентября 2020г. «\_\_» сентября 2020г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**по дополнительной образовательной программе**

**«Детский фитнес и хореография».**

**2-ой год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема. Содержание.** | **Количество часов.** | **Дата.** | **Приме-****чание** |
| **всего** | **тео-****рия** | **прак-тика** |
| **1.** | ***Вводное занятие.*** | **2** | **1** | **1** |  |  |
| 1.1 | Знакомство с новой программой.Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **2.** | ***Ритмика.*** | **30** | **5** | **25** |  |  |
| 2.1 | Обобщение полученных знаний и навыков в прошлом году. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 2.2 | Повторение в более ускоренном темпе упражнений указанных в программе 1 года обучения. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.3 | Чередование сильной и слабой долей такта. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.4 | Танцевальная музыка, марши (спортивные, военные). | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.5 | Самостоятельно находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.6 | Самостоятельно находить свободное место в зале: в круги, в шеренги, в колонны.  | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 2.7 | Самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций: змейка, воротца, спираль. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 2.8 | Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 2.9 | Упражнения способствующие растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.10 | Укрепление всех групп мышц.  | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.11 | Приучение к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.12 | Упражнения позволяющие улучшить выворотность ног. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.13 | Упражнения способствующие выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.14 | Растягивание и укрепление мышц спины, и особенно, поясницы. | 2 | - | 2 |  |  |
| 2.15 | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, способствующие так же исправлению осанки. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **3.** | ***Базовые шаги аэробики.*** | **12** | **-** | **12** |  |  |
| 3.1 | Выпады, махи, повороты. | 2 | - | 2 |  |  |
| 3.2 | Подскоки простые и сложные с различной комбинацией рук и ног. | 2 | - | 2 |  |  |
| 3.3 | Ритмический бег, ходьба с различными комбинациями. | 2 | - | 2 |  |  |
| 3.4 | Динамические танцевальные упражнения. | 2 | - | 2 |  |  |
| 3.5 | Ходьба с различными движениями на координацию. | 2 | - | 2 |  |  |
| 3.6 | Постановка танцевальной комбинации. | 2 | - | 2 |  |  |
| **4.** | ***Шейпинг. Разминка.*** | **42** | **5** | **37** |  |  |
| 4.1 | Упражнения на осанку.Упражнения из положения: лёжа на спине, на животе. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 4.2 | Упражнения из положения: сидя на пятках, стоя на четвереньках. | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.3 | Упражнения у вертикальной плоскости. | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.4 | Упражнения с предметами. | 2 |  | 2 |  |  |
| 4.5 | Упражнения на пластику движения.Формирование правильной и красивой походки. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 4.6 | Пластика движения рук, ног и корпуса. | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.7 | Соединение движений рук, ног и корпуса в одну композицию. | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.8 | Упражнение в партере. Наклоны корпуса на вытянутые ноги вперёд, сидя на полу. | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.9 | Махи ногами лёжа на боку. | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.10 | Упражнения для мышц брюшного пресса. | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.11 | Упражнения стоя на четвереньках и на коленках. | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.12 | Упражнения в позе лотоса. | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.13 | Силовые упражнения для рук.ОРУ для рук и плечевого пояса в разном темпе с различной амплитудой. | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.14 | Техника выполнения упражнений для рук без предмета.- | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 4.15 | Силовые упражнения для рук с гантелями. | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.16 | Отжимание от пола. | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.17 | Силовые упражнения для ног.Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 4.18 | Упражнения на укрепление и развитие силы мышц ног – приседания отягощением. | 2 | -- | 2 |  |  |
| 4.19 | Выполнение гранд батмана у станка. | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.20 | Выполнение девлёпе у станка. | 2 | - | 2 |  |  |
| 4.21 | Выполнение ронд де жан в воздухе у станка. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **5.** | ***Стретчинг.*** | **56** | **4** | **52** |  |  |
| 5.1 | Суставная разминка – наклоны, повороты корпуса и работа суставами. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 5.2 | Кардиоразминка – бег и прыжки. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.3 | Наклоны и повороты головы. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.4 | Растяжка шеи. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.5 | Растяжка передней, средней и задней частей плеч. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.6 | Растяжка трицепсов. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.7 | Растяжка бицепсов. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.8 | Растяжка разгибателей запястья. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.9 | Растяжка груди. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.10 | Растяжка спины. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.11 | Растяжка мышц поясницы. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.12 | Поза собаки мордой вниз и вверх. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.13 | Перевёрнутая растяжка спины. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.14 | Поза верблюда. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.15 | Скручивание позвоночника лёжа. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.16 | Растяжка лёжа. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.17 | Растяжка на четвереньках. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.18 | Растяжка сидя. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.19 | Поза голубя. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.20 | Растяжка мышц сгибателей бедра. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.21 | Наклоны во все стороны. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.22 | Поза бабочки. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 5.23 | Поза лягушки. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 5.24 | Лягушка с выпрямлённой ногой. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.25 | Складка вперёд. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.26 | Шпагаты. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.27 | Растяжка передней части голени. | 2 | - | 2 |  |  |
| 5.28 | Повторение пройденного материала. | 2 | 1 | 1 |  |  |
|  | ***Разновидности силовых тренировок.*** | **16** | **4** | **12** |  |  |
| 6.1 | PowerBell – использование большого мяча. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 6.2 | BodySculpt – применение гантелей, степ-платформ. | 2 | - | 2 |  |  |
| 6.3 | MagicPower – проработка наиболее проблемных зон.очего оборудования. | 2 | - | 2 |  |  |
| 6.4 | EnergyZone – направлена на наиболее проблемных зон. | 2 | - | 2 |  |  |
| 6.5 | ABT – тренировка нижней части тела. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 6.6 | UpperBody – тренировка верхней части тела. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 6.7 | FlexibleStrength – укрепление мышц спины и развитие гибкости. | 2 | - | 2 |  |  |
| 6.8 | CircuitTrainig – укрепление всех мышц и развитие выносливости. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **7.** | ***Элементы классического танца.*** | **28** | **2** | **26** |  |  |
| 7.1 | Повторение пройденного материала в прошлом году. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 7.2 | Деми плие и гранд плие. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.3 | Батман тандю в различном темпе. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.4 | Батман тандю жете в различном темпе. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.5 | Ронд де жамб партер. | 2 | -- | 2 |  |  |
| 7.6 | Батман фондю. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.7 | Адажио. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.8 | Пассе партер. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.9 | Гран батман жете. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.10 | Прыжки на середине зала. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.11 | Позы круазе и эфассе. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.12 | Пор де бра. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.13 | Арабески. | 2 | - | 2 |  |  |
| 7.14 | Контрольное занятие. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **8.** | ***Элементы народного танца.*** | **20** | **10** | **10** |  |  |
| 8.1 | Поклон в русском характере.Положения рук: раскрывание и закрывание рук, полочка. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 8.2 | Переменный шаг с руками, с вынесением ноги на пятку и скользящий шаг, с ударом. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 8.3 | «Гармошка». Припадание на месте, с продвижением в сторону. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 8.4 | « Ковырялочка». «Моталочка». «Молоточки». | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 8.5 | Два вида «верёвочки». | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 8.6 | «Ключи». | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 8.7 | Комбинации дробных движений. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 8.8 | Вращения. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 8.9 | Рисунки танца: «прочес» « шен», «змейка». | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 8.10 | Рисунки танца: «улитка», « до – за - до», « восьмерка», «воротца», «фонтанчик». | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **9.** | ***Импровизация танца.******Игровой танец.*** | **10** | **2** | **8** |  |  |
| 9.1 | Пластика движений: добрый котенок, злая кошка, усталая лошадка. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 9.2 | Этюды: «Бабочка», «Дождик», «Дерево», «Цветок». | 2 | - | 2 |  |  |
| 9.3 | Этюд « Осень» - образы деревьев, падающих листьев. Пластика движения рук. | 2 | - | 2 |  |  |
| 9.4 | Игры: «Запретное движение», «Зеркало», «Светофор». | 2 | - | 2 |  |  |
| 9.5 | Сочинение комбинаций по заданию из аэробных и ритмических движений. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **10.** | ***Итоговое занятие.*** | **2** | **1** | **1** |  |  |
| 10.1 | Итоговое занятие. | 2 | 1 | 1 |  |  |
| **ИТОГО:** | **216** | **34** | **182** |  |  |